

## PRESSEMITTEILUNG

### Schlafbus der Deutsche Stiftung Schlaf

### Stellen Sie Ihre Fragen zum Thema Schlaf – Deutschlands bekanntester Schlafforscher steht Ihnen mit seinem Rat zur Seite

**Termine: 29. August 2020 Hamburg (Mönckebergstraße 1, vor Saturn)**

**Jeweils von 12-15 Uhr**

26. September 2020 – Frankfurt

25. Oktober 2020 – Berlin

28. November 2020 – Mannheim

Die Standorte werden rechtzeitig unter <https://www.schlafstiftung.de/schlafbus> bekannt gegeben.

Berlin, 14. August 2020 | Mit der Aktion **Schlafbus der Deutschen Stiftung Schlaf** wird das Wissen vom gesunden Schlaf auf ungewohnte Art in Bewegung kommen. Auch wenn die Thematik des gesunden Schlafes heute in aller Munde zu sein scheint, zeigt die Praxis genau das Gegenteil. Wir stehen vor einem enormen Defizit beim Wissenstransfer rund um das Thema. Die relevanten Erkenntnisse der Schlafforschung finden nur schwer den Weg in die Mitte der Gesellschaft. Dabei sind die Folgen von schlechtem Schlaf bekannt. Besonders aktuell zur Abwehr von Covid-19 ist gesunder Schlaf zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems von großer Relevanz.

Sogar die junge Generation schläft inzwischen immer kürzer und schlechter. Die Zahl der wenigen Schlafambulanzen in Deutschland hält bereits heute dem Ansturm nicht stand. Die Wartezimmer der Schlafmediziner sind voll und die Terminlisten lang. Es fehlt an Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und für die vielen, die nicht mehr gut genug schlafen, um sich morgens erholt zu fühlen.

Gerade in Zeiten von Covid-19 ist gesunder Schlaf zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems von größter Relevanz. Deshalb bringt die Deutsche Stiftung Schlaf die Antworten auf die persönlichen Fragen der Ratsuchenden dorthin, wo sie gebraucht werden. Nach seiner Corona bedingten Zwangspause macht sich der Schlafbus der Deutschen Stiftung Schlaf nun wieder einmal monatlich auf den Weg in eine Stadt in Deutschland, um das Thema gesunder Schlaf an alle Interessierten zu bringen.

# Deutsche Stiftung Schlaf

Deutschlands bekanntester Schlafforscher, Professor Ingo Fietze, Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf, wird persönlich und unter Einhaltung aller erforderlichen Hygienemaßnahmen im mobilen Sprechzimmer alle Fragen rund um das gesunde und gestörte Schlafen für Groß und Klein beantworten. Hilfe bekommt er dabei vom Team des Schlafzentrums der Berliner Charité, vom Team der Schlafakademie Berlin und wenn möglich von lokalen Schlafexperten. Dabei geht es um Prävention, Aufklärung für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie um Tipps und Tricks zur Hilfe und Selbsthilfe rund um den gesunden Schlaf.

Die aktuellen Termine und Standorte des Schlafbus` der Deutschen Stiftung Schlaf finden Sie auf der Website der Deutsche Stiftung Schlaf.

## Über Deutsche Stiftung Schlaf

Die Deutsche Stiftung Schlaf wurde im Jahr 2011 gegründet. Initiatoren für die gemeinnützige Stiftungsgründung waren Berliner Schlafmediziner rund um Prof. Dr. Ingo Fietze aus dem Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrum der Charité. Ziel der Stiftung ist der Wissenstransfer rund um das Gesundheitsthema Schlaf. Die Stiftung fördert Initiativen und nachhaltige Projekte, die einem interdisziplinären Herangehen, der Verbreitung und Erweiterung von Kenntnissen über den gesunden und gestörten Schlaf, vor allem auch bei Kindern und Jugendlichen, dienen. Sie bietet ein umfangreiches Netzwerk von Experten, praktische Unterstützung bei ungewöhnlichen Kooperationen mit Partnern aus Kultur, aus dem Sport, aus der Bildung oder aus dem Bereich der Medien und Wirtschaft.



Prof. Dr. med. Ingo Fietze ©A nke Illinge

**Für Pressematerial, Interviewanfragen und weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:**

Frau Katja Silbermann | favourized  
Mail: [katja.silbermann@favourized.com](mailto:katja.silbermann@favourized.com)  
Mob +49 163 499 66 33

E-

oder:  
Ludmila Obuhova | Koordination Deutsche Stiftung Schlaf  
E-Mail: [info@schlafstiftung.de](mailto:info@schlafstiftung.de)  
Tel.: +49 30 50 17 83 3