

Pressemitteilung: Schlafbus der Deutsche Stiftung Schlaf in Berlin

Stellen Sie am Tag nach der sogenannten Zeitumstellung Ihre Fragen zum Thema Schlaf – Deutschlands bekanntester Schlafforscher steht Ihnen mit seinem Rat zur Seite

25. Oktober 2020 Berlin (Am Fernsehturm / Panoramstraße 1) von 12-15 Uhr

Berlin, 5. Oktober 2020 | Fakt ist: die Umstellung der Uhren ist schädlich für unseren Chrono-Rhythmus. Jedes Jahr bringt die sogenannte Zeitumstellung unsere Schlaf-Wach-Regulation aus dem Takt. Deshalb bringt die Deutsche Stiftung Schlaf die Antworten auf die persönlichen Fragen von Ratsuchenden zum Thema Schlaf am Tag nach der Zeitumstellung dorthin, wo sie gebraucht werden, in Ihre Stadt und zwar diesmal nach Berlin. Gerade in Zeiten von Covid-19 ist gesunder Schlaf auch zur Unterstützung eines funktionierenden Immunsystems von größter Relevanz.

Am 25. Oktober 2020 von 12-15 Uhr macht der Schlafbus der Deutschen Stiftung Schlaf in Berlin unterhalb des Fernsehturmes Halt.

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.

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.

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 und gestörten Schlaf. Die aktuellen Termine und Standorte des Schlafbus der Deutsche Stiftung Schlaf entnehmen Sie bitte der Website der Deutsche Stiftung Schlaf www.schlafstiftung.de.

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 ©Anke Illing

Für Pressematerial, Interviewanfragen und weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

Frau Katja Silbermann | favoured

E-Mail: katja.silbermann@favoured.com Mob +49 163 499 66 33
oder

Frau Ludmila Obuhova – Koordination Deutsche Stiftung Schlaf

E-Mail: info@schlafstiftung.de

Tel.: +49 30 50 1783 34