

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Infomobil der Deutschen Stiftung Schlaf in München**

**Münchner und ihre Besucher können sich am 16. September 2023 von 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr rund um das Thema Schlaf informieren. Schlafexperten der Deutschen Stiftung Schlaf stehen an diesem Sonnabend mit dem Infomobil der Stiftung auf dem Rindermarkt.**

Berlin, den 13. September 2023 – Besucher des Infomobils der Deutschen Stiftung Schlaf können sich persönlich, kompetent und vertraulich mit Fachleuten über Fragen und Erfahrungen zum Thema gesunder Schlaf informieren. Erfahren Sie aus erster Hand, wie guter Schlaf zu pflegen ist oder wie Sie Schlafprobleme lösen können. Auch die Frage, wie achtsam man als „Lerche“ (Frühtyp) oder als „Eule“ (Spättyp) sein sollte und ob dies Einfluss auf die Gesundheit haben könnte, wird Besuchern des Infomobils kompetent beantwortet.

„Schlaf ist wichtig, um die geistige und körperliche Erholung zu ermöglichen und die Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu fördern.“, betont Stiftungsvorstand Prof. Ingo Fietze und schickt das Infomobil durch Deutschland, um Schlafstörungen, „die sich negativ auf die Stimmung, Kognition und langfristig auf viele Körperfunktionen und die Lebenserwartung auswirken können.“ Im Gespräch mit Betroffenen wird erörtert, wie Schlafstörungen erkannt und möglichst auch bekämpft werden. Schlafstörungen tragen oft auch zu anderen Volkskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfällen, Diabetes und Depressionen bei.

Die Deutschlandtour des Infomobils startete in Düsseldorf und ist nach den Stationen in Hamburg und Wiesbaden jetzt in der bayrischen Landeshauptstadt. Als Experte vor Ort erwartet in München der Schlafmediziner Dr. Sebastian Herberger Besucher und Schlafinteressierte am Infomobil.

Es folgen noch Termine in Freiburg und Berlin. Alle Standorte des Infomobils finden Sie auf der Website der Stiftung: <https://schlafstiftung.de/projekte/infomobil/>

Als Schlafexperten begleiten die Schlafmediziner Dr. Alexander Blau, Prof. Ingo Fietze, Dr. Sebastian Herberger, Prof. Thomas Penzel, Dr. Alfred Wiater und die Schlaftherapeutin Mona Pomrehn abwechselnd das Infomobil.

Thea Herold von der Schlafstiftung und CoFounder der Schlafakademie Berlin begleitet alle Termine und wird Besucher und Besucherinnen am Infomobil beraten. Es geht um alle Fragen der Schlafprävention, persönliche Aufklärung sowie um Hilfe und Selbsthilfe für die Pflege des guten Schlafes in jedem Alter.

Die Tour des Infomobils der Deutschen Stiftung Schlaf wird unterstützt von IDORSIA.

### **Über die Deutsche Stiftung Schlaf**

Die Deutsche Stiftung Schlaf fördert Wissenstransfer und interdisziplinäre Initiativen und Projekte im Bereich der Schlafgesundheit. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für einen gesunden Schlaf in allen Bevölkerungsschichten und Branchen zu erhöhen. Die Mission der Stiftung ist die stetige Zunahme der gesellschaftlichen Wertschätzung des Schlafes als Quelle lebenslanger Gesundheit.

### **Über Idorsia**

Idorsia Pharmaceuticals Germany GmbH ist eine deutsche Tochtergesellschaft von Idorsia Ltd mit den ambitionierten Zielen, mit Ideen und neuen Möglichkeiten Patienten zu helfen. Um diesen Zielen gerecht zu werden, entwickelt sich Idorsia zu einem der führenden biopharmazeutischen Unternehmen mit einem leistungsfähigen wissenschaftlichen Kern.

Die deutsche Tochtergesellschaft hat ihren Geschäftssitz in München und entwickelt innovative Therapien bei Erkrankungen, für die es bislang keine zufriedenstellenden Therapieoptionen gibt.

Weitere Informationen zur Deutschen Stiftung Schlaf, zum Infomobil, für Fotomaterial oder Interviewanfragen kontaktieren Sie bitte:

Deutsche Stiftung Schlaf

Thea Herold

Geschäftsführung

% Somnico

Luisenstraße 55

10117 Berlin

[info@schlafstiftung.de](mailto:info@schlafstiftung.de)

mobil: Tel. 0176 80 40 94 70

<https://Schlafstiftung.de>