

Presseinformation der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) zum
WORLD SLEEP DAY® am 17. März 2023

„Schlaf ist wesentlich für die Gesundheit“ – mit diesem einfachen Satz ist der diesjährige World Sleep Day™ überschrieben. So einfach die Botschaft ist, so wichtig ist sie zugleich. Genau wie gesunde Ernährung und Bewegung ist Schlaf grundlegend für das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden. "Die Menschen sollten über Schlaf wie über andere wichtige gesunde Verhaltensweisen nachdenken!", fordern die Initiatoren des World Sleep Days™, „Menschen jeden Alters auf der ganzen Welt können ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern, indem sie Schlaf priorisieren und Strategien zur Verbesserung des Schlafes und der zirkadianen Gesundheit anwenden.“ Diese Aussage unterstützt die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) genauso wie die Ambition des World Sleep Days™ evidenzgestütztes Wissen über Schlaf und zirkadiane Gesundheit öffentlich zu teilen und zu verbreiten.

Schlüsselbotschaften für den Weltschlafstag 2023

- ✓ Schlaf ist eine Säule der menschlichen Gesundheit
- ✓ Die Schlafdauer sollte ausreichen, um am nächsten Tag ausgeruht und wachsam zu sein
- ✓ Der Schlaf sollte tief genug sein, um erholsam zu sein
- ✓ Schlaf unterstützt das Gedächtnis und das Lernen
- ✓ Schlaf hilft, das Gehirn zu „sortieren“ und gesund zu halten
- ✓ Schlaf unterstützt das Immunsystem; schlechter Schlaf kann die Immunantwort verringern und eine größere Anfälligkeit für Infektionen schaffen
- ✓ Schlechter Schlaf wurde mit Fettleibigkeit, Diabetes, koronarer Herzkrankheit und kardiovaskulärer Mortalität in Verbindung gebracht
- ✓ Bestimmte Schlafstörungen wie obstruktive Schlafapnoe und Schlafverhaltensstörungen mit schnellen Augenbewegungen sind mit kognitiven Beeinträchtigungen, Demenz und erhöhtem Schlaganfallrisiko verbunden
- ✓ Schlechter Schlaf kann zu verkürzten Reaktionszeiten und beeinträchtigtem Urteilsvermögen beitragen sowie das sichere Fahren einschränken

Was ist der Weltschlafstag?

Der World Sleep Day™ wurde von der World Sleep Society ins Leben gerufen und ist eine international anerkannte Veranstaltung, die das Bewusstsein für Schlafgesundheit in der Öffentlichkeit schärft. Mitglieder der World Sleep Society – zu denen auch die DGSM zählt –, Schlafexperten und Befürworter der Gesundheit in über 80 Ländern organisieren an diesem Tag lokale, regionale und nationale Aktivitäten zur Förderung der Schlafgesundheit. Auch in Deutschland beteiligen sich einige Schlaflabore. Weitere Informationen zum Weltschlafstag sind unter <https://worldsleepday.org/> zu finden.

+++ Save the Date: Nationaler Aktionstag +++

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) nutzt jährlich den 21. Juni als längsten Tag des Jahres für einen eigenen nationalen Schlaftag. Mit dem DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf will die Gesellschaft kontinuierlich auf die Bedeutung des Themas Schlaf

aufmerksam machen und dafür sensibilisieren. In diesem Jahr liegt der Hauptaspekt darauf, dass die schlafmedizinische Versorgung keine „Wellness-Medizin“ ist. Vielmehr stellt sie eine anerkannte medizinische Leistung dar, die neben der Prophylaxe von chronischen Erkrankungen auch der direkten Verbesserung der Gesundheitssituation in der Gesellschaft dient. Die genaue thematische Ausrichtung sowie Informationen und Aktionen finden Sie in Kürze auf der Homepage der DGSM unter www.dgsm.de.

Experten der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin stehen Medienvertretern immer gern als Gesprächspartner für Interviews zur Verfügung! Bitte melden Sie sich dazu beim Pressekontakt!

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Romy Held
Tel. 03641/3116280
E-Mail: romy.held@conventus.de