





21. Juni 2018

DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

---

# PRESSESPIEGEL

*Stand: 13.07.2018*



21. Juni 2018

# DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

---

## Presseinformationen zum Aktionstag:

- ✓ „Schlaf, ein bedeutsamer Wirtschaftsfaktor“
- ✓ Schlafmedizinische Versorgung in Deutschland
- ✓ Tagesschläfrigkeit bei OSAS und ihre Auswirkungen auf die Unfallhäufigkeit am Arbeitsplatz
- ✓ Erholt zur Arbeit trotz Schlafapnoe – Individualisierte Therapiekonzepte
- ✓ Schlafen all a´round the clock: Schlaf und Schichtarbeit
- ✓ Ausgeruhte Lkw-Fahrende sind sicherer unterwegs – DVR ruft mit der DGSM zu erholsamen Schlaf auf



21. Juni 2018

# DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

---

## Pressekonferenz zum Aktionstag:

Mittwoch, 20. Juni 2018; 11 Uhr; Planetarium Mannheim

Beteiligte Experten:

- Dr. Alfred Wiater, Köln, Präsident der DGSM
- Dr. Hans-Günter Weeß, Klingenmünster
- Prof. Dr. Maritta Orth, Mannheim
- Dr. Joachim Maurer, Mannheim
- Anna-Sophie Börries, DVR, Bonn
- Dr. Doris Hetges, Roche Diagnostics GmbH, Mannheim



21. Juni 2018

# DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

---

dpa-Beitrag:

## Kein Lob aufs frühe Aufstehen

Schlafforscher warnen vor übermüdeeter Gesellschaft



15.06.2018, 08:03 Uhr | Von Ulrike von Leszcynski, dpa

**Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen. Stimmt. So manche andere Weisheit finden Schlafforscher aber schlichtweg falsch – vor allem das Lob aufs frühe Aufstehen.**

Der frühe Vogel fängt den Wurm und Morgenstund' hat Gold im Mund? Nicht für Schlafforscher Hans-Günter Weeß. "Wir sind eine Gesellschaft, die den Schlaf nicht schätzt", kritisiert der Psychologe, Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für [Schlafforschung](#) und Schlafmedizin (DGSM). Im Ergebnis sei Deutschland im Vergleich zu Nachbarländern eine übermüdete Nation. Die Nachteile begännen schon beim frühen Schulbeginn. Eine Bilanz zum "Tag des Schlafs" am 21. Juni: [...]



21. Juni 2018

# DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

## dpa-Beitrag: Resonanz

- ✓ „Schlafforscher schlägt Alarm:  
„Wir Deutschen brauchen alle mehr Schlaf“
- ✓ „Die übermüdete Gesellschaft“
- ✓ „Die übermüdete Gesellschaft – Forscher  
schlagen Alarm“
- ✓ „So übermüdet ist die Gesellschaft“
- ✓ „Schlafforscher warnt: Wir Deutschen  
leben in einer übermüdeten Gesellschaft“



dpa/Friso Gentsch/Symbolbild





21. Juni 2018

# DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

## TV - Beiträge

- ✓ **SWR aktuell Baden-Württemberg**  
Aktionstag Erholsamer Schlaf  
Schlechtschlafende Schichtarbeiter
- ✓ **RNF Life (Rhein Neckar Fernsehen):**  
Warum ist mein Schlaf nicht erholsam?  
Prof. Dr. Maritta Orth im Studio
- ✓ **RBB Abendschau Nachrichten**  
Sommersonnenwende –  
Aktionstag „Erholsamer Schlaf“

ARD Home Nachrichten Sport Börse Ratgeber Wissen Kultur Kinder Die ARD Fernsehen Radio ARD Mediathek ARD®

programm.ARD.de®

Suche

Tagestipps Jetzt im TV Programmübersicht Rubriken mehr

Mein programm.ARD.de

20.06.2018 19:30 Uhr **SWR Aktuell Baden-Württemberg**

Moderation: Dieter Fritz | SWR Fernsehen BW

Geplante Themen u.a.:

- Stuttgart: Global Connect mit MP Kretschmann und Ex-Außenminister Fischer zur Handelspolitik
- Königsschaffhausen: Zu viele Kirschen - die Obstbauern werden ihre Ware kaum los
- Mannheim: Aktionstag "Erholsamer Schlaf" der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung

SWR AKTUELL

Mittwoch, 20.06.18  
19:30 - 19:57 Uhr  
27 Min.  
SWR Fernsehen BW  
Sendungsseite im Internet

Tag des Schlafes

Zurück zu 12:50 Uhr (19:30 Uhr) 20.06.2018 (Dienstag) 19:30 Uhr - 19:57 Uhr

Die 21. Juni 2018 ist der Tag des Schlafes. Er ist ein Tag, an dem es um den erholsamen Schlaf geht. In diesem Video wird erklärt, warum ein erholsamer Schlaf so wichtig ist und wie man ihn erreichen kann.

rbb

AKTIONSTAG ERHOLSAMER SCHLAF

**Schlechtschlafende Schichtarbeiter**

VON MONIKA REGELIN

Hans-Günter Weeß  
Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin

00:00:27 / 00:00:27

RNF RNF LIFE RNF LIFE SENDUNGEN

21. Juni 2018  
DGSM-Aktionstag  
Erholsamer Schlaf

RNF LIFE AM MITTWOCH, 20. JUNI 2018

25. Juni 2018



21. Juni 2018

# DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

## Hörfunk - Beiträge

- ✓ dpa Audio: O-Töne Dr. Hans-Günter Weeß
- ✓ SWR Hörfunk
- ✓ Radio Regenbogen, Mannheim
- ✓ Domradio Köln
- ✓ RPR 1, Ludwigshafen

**DOMRADIO.DE** NACHRICHTEN THEMEN RADIO MEDIATHEK GOTTESDIE

Kardinal Woelki Papst Franziskus Erzbistum Köln Kölner Dom Bischöfe

Start > Themen > Glaube > Beten vor dem Schlafengehen kann helfen

Mutter und Kind beten vor dem Einschlafen  
© Bertold Fernkorn (epd)

01.06.2017

**Beten vor dem Schlafengehen kann helfen**  
**Besser ins Reich der Träume gelangen**

Kann ein Gebet vor dem Zubettgehen helfen, besser zu schlafen? Durchaus, zeigt eine aktuelle Studie. Allerdings komme es dabei auf eine positive religiöse Einstellung an, sagt Co-Studienleiter Michael Feld bei domradio.de.

domradio.de: Hilft denn Beten - zum Beispiel jetzt bei sommerlichen Temperaturen in der Wohnung - dabei, gut schlafen zu können?

**Dr. Michael Feld**  
© N.N. (Beurer Schlafatlas)

**Beurer Schlafatlas 2017**

Der Beurer Schlafatlas 2017 ist die aktuellste und umfangreichste Studie zum Schlafverhalten der Deutschen. Die Daten stammen aus einer Umfrage von TNS Emnid im Sommer/Herbst 2016 (3.491 repräsentativ Befragte ab 18

Dr. Michael Feld (Facharzt für Allgemeinmedizin und Somnologie sowie Co-Autor des "Beurer Schlafatlas 2017"): Witzigweise haben wir herausgefunden, dass Leute, die abends beten, im Schnitt tatsächlich besser schlafen als Leute, die nicht beten. Wir haben für unsere Studie gefragt, wer besonders gut, wer eher mittelmäßig und wer eher schlecht schläft. Von den Menschen, die beten, haben die meisten gesagt, dass sie sehr gut schlafen. Man weiß von früher, dass Rituale, wie beispielsweise das Rosenkranzgebet oder andere Rituale, zu denen das Beten aber auch gehörte, die Seele stabilisiert.





21. Juni 2018

# DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

## Print | Online

- ✓ Die Rheinpfalz
- ✓ Mannheimer Morgen
- ✓ Westfälische Nachrichten
- ✓ RNZ Rhein-Neckar-Zeitung
- ✓ Die Zeit
- ✓ Welt
- ✓ Merkur
- ✓ Südwestpresse
- ✓ Saarbrücker Zeitung
- ✓ Schwäbische Zeitung
- ✓ Wormser Zeitung
- ✓ Eco-Guide
- ✓ ntv.de
- ✓ Ärztezeitung
- ✓ Mitteldeutsche Zeitung
- ✓ Sächsische Zeitung
- ✓ Hamburger Morgenpost
- ✓ u.a.

Schlafexperten informieren in Mannheim über gesunde Nachtruhe



Ein gesunder Schlaf ist für viele Menschen ein Wunschtraum: In Deutschland leiden sechs Prozent der Bevölkerung an Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Foto: Ljupco Smokovski - stock.adobe



Nach einer Nacht ohne erholsamen Schlaf fällt die Arbeit im Büro sehr schwer. Foto: thinstock



Aktionstag „Erholsamer Schlaf“: Petermax Müller-Marhenke weist auf Probleme hin – die Schlafdauer hat abgenommen. Quelle: dpa



21. Juni 2018

DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf

---

[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)