

## MEDIENMITTEILUNG

Bern, 3. Oktober 2024

### **Der Schlaf bekommt eine Stimme**

**Unser Körper und unsere Psyche brauchen erholsamen Schlaf, um gesund zu bleiben. Das Netzwerk Schlaf setzt sich dafür ein, dass der Schlaf als wichtige Gesundheitsressource anerkannt wird. Am Mittwochabend, 23. Oktober feiert das neue Netzwerk in Bern seine Gründung. Der Publikumsevent lockt mit interessanten Inputs für einen besseren Schlaf.**

Die Gedanken kreisen, wir wälzen uns hin und her und finden den Schlaf nicht. Folgen mehrere schlaflose Nächte aufeinander, stossen wir an unsere Grenzen. Chronischer Schlafmangel macht krank. Es ist erwiesen, dass langanhaltende Schlafstörungen das Risiko erhöhen, an Herz-Kreislauf, Übergewicht, Diabetes und Depressionen zu erkranken. Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung leidet in der Schweiz jede dritte Person an Schlafstörungen. Dieses Ergebnis ist alarmierend. Die weitverbreiteten Schlafprobleme wie Ein- und Durchschlafstörungen, Insomnie und Schlafapnoe gefährden einerseits das Wohlbefinden und die Gesundheit von fast drei Millionen Personen in der Schweiz. Andererseits schaden sie der Wirtschaft.

#### **Netzwerk macht auf die Wichtigkeit des Schlafs aufmerksam**

Vom Baby bis zur Seniorin: Schlafstörungen können alle betreffen. Gleichzeitig ist vielen Menschen zu wenig bewusst, wie wichtig erholsamer Schlaf für die Gesundheit ist. Dies muss sich ändern, finden die Akteure des Netzwerks Schlaf. Gesellschaft und Politik sollen den grossen Einfluss, den der Schlaf auf die Gesundheit ausübt, anerkennen. Dafür stehen sie ein.

Das Netzwerk Schlaf:

- informiert und sensibilisiert die Bevölkerung zum Thema Schlaf.
- zeigt Betroffenen, wo sie Unterstützung finden.
- vernetzt Fachstellen, Fachpersonen, Gesundheitsorganisationen und Behörden.

#### **Gründungsfeier mit Schlafgeschichten von Patientinnen und Patienten**

Das Netzwerk Schlaf feiert seine Gründung am Mittwochabend, 23. Oktober in Bern mit einem kostenlosen Publikumsanlass mit dem Thema «Wie kann ich wieder besser schlafen? Sie fragen – Expert:innen antworten». Auf der Bühne stehen nicht nur referierende Fachpersonen, sondern Menschen wie du und ich. Patienten und Patientinnen erzählen ihre persönliche Schlafgeschichte.

Danach können Personen aus dem Publikum Fragen zum Thema Schlaf stellen, welche von Schlafexpertinnen und Schlafexperten beantwortet werden. Zu den Expertinnen und Experten gehören Dr. med. Helen Christina Slawik (UPK Basel); Dr. med. Heydy Gonzáles (Hofklinik Luzern) und Dr. Albrecht Vorster (Swiss Sleep House Bern). Aus der Feder von Albrecht Vorster stammt der Bestseller «Warum wir schlafen». Darin bringt er das Thema auf den Punkt: «Wer ausreichend schläft, hat mehr vom Leben.»

#### **Netzwerk Schlaf Schweiz**

Schlaf ist sowohl in der Gesundheitsförderung als auch in der Gesundheitsversorgung von zentraler Bedeutung. Das Netzwerk hat zum Ziel, Fachpersonen zu vernetzen und die breite Bevölkerung für die wichtige Gesundheitsressource Schlaf zu sensibilisieren. Das Netzwerk wird am 23. Oktober 2024 gegründet und von [Gesundheitsförderung Schweiz](#), [Idorsia Pharmaceuticals Ltd](#) und [Lungenliga Schweiz](#) getragen.

#### **Kontakt:**

Netzwerk Schlaf Schweiz

Prof. Dr. Björn Rasch, Universität Freiburg

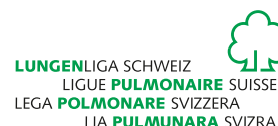
Vorsitzender

[netzwerkschlaf@gmail.com](mailto:netzwerkschlaf@gmail.com)

[netzwerkschlaf.ch](http://netzwerkschlaf.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



#### **Quellen:**

Bundesamt für Statistik: [Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022](#)

Rand Europe: [Die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Belastungen durch Schlafstörungen bei Erwachsenen](#)

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS: [Müdigkeit – ein unterschätztes Risiko für Sicherheit, Gesundheit und Volkswirtschaft](#)

SUVA: [Wer nicht ausgeschlafen hat, kann tief fallen](#)