



DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf: Online-Pressekonferenz am 17. Juni, 10 Uhr

Mit dem jährlichen DGSM-Aktionstag Erholsamer Schlaf will die Gesellschaft kontinuierlich auf die Bedeutung des Themas Schlaf aufmerksam machen und dafür sensibilisieren. Das Motto in diesem Jahr lautet „Der Wert von Schlaf“ und soll beleuchten, welchen immensen aber immer noch unterschätzten Wert der Schlaf für unsere Gesundheit hat. Medienschaffende sind eingeladen, sich auf einer Online-Pressekonferenz am 17.6. 2025 um 10 Uhr durch Expert:innen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) über spannende Fakten dazu informieren zu lassen.

Die Themen:

Sleep Hacks: gut gemeint, aber auch (schlaf-)medizinisch sinnvoll? Sind Sleep Gadgets, Wearables und Sleep Hacks Wundermittel für einen besseren Schlaf?

Schlaf-Achtsamkeit: Einfache „Regeln“ und eine gewisse Gelassenheit können die Schlafqualität verbessern

Betriebliches Gesundheitsmanagement: Für ein wirtschaftlich erfolgreiches Unternehmen sind ausgeschlafene Beschäftigte die Voraussetzung. Studien belegen die Wirksamkeit von präventiven schlafbezogenen Maßnahmen – in der Praxis wird dazu noch zu wenig getan

Kann Ernährung einen Beitrag zu gutem Schlaf leisten? Pro und contra.

Schlaf der Geschlechter: Die Qualität einer Beziehung beeinflusst den gemeinsamen Schlaf; Wie sich der Schlaf von Männern und Frauen unterscheidet – und was das für Paare bedeutet

Moderation:

Univ. Prof. (i.R.) Dr. rer. soc. Dipl. Psych. Dieter Riemann
Vorstandsreferent der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Die Gesprächspartner:innen:

Dr. Dora Triché
Pneumologin, Leiterin des Schlaflabors und der Abteilung für nichtinvasive Beatmung am Klinikum Nürnberg; sie ist Mitglied des Vorstandes der DGSM und stellvertretender Vorstand der Bayerischen Gesellschaft für Schlafmedizin

PD Dr. Anna Heidbreder

Oberärztin und stellvertretende Vorständin der Universitätsklinik für Neurologie am Kepler Universitätsklinikum Linz; sie ist geschäftsführende Vorsitzende der DGSM und Vorstandsmitglied der ÖGSM

Prof. (TH Nürnberg) PD. Dr. Kneginja Richter

Chefärztin der CuraMed Tagesklinik Nürnberg GmbH, Professorin an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm und Sprecherin des wissenschaftlichen Komitees der DGSM

Dipl.-Psych. Markus. B. Specht

Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden, er ist Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Mitglied des Vorstands der DGSM

Dr. Hans-Günter Weeß

Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut und Leiter der schlafmedizinischen Abteilung des Pfalzkrankenhauses Klingenmünster, Referent der DGSM-Akademie sowie Autor zahlreicher schlafmedizinischer Bücher

Zur Teilnahme an der Online-Presskonferenz ist eine Anmeldung erforderlich. Sie erhalten dann die Einwahldaten. Bitte senden Sie dazu einfach eine E-Mail an romy.held@conventus.de. Jeder der Referenten wird ein Statement zu seinem Thema abgeben und dann besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

URL for press release: <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/dgsm-aktionstag-erholsamer-schlaf-2025>
Infoseite Aktionstag Erholsamer Schlaf auf der DGSM-Website