

Ausgezeichnet schlafen: Die Deutsche Stiftung Schlaf verleiht den Deutschen Schlafpreis 2026



Wann: 20. März 2026

Wo: The Ritz-Carlton, Berlin

Am 20. März 2026 verleiht die **Deutsche Stiftung Schlaf** in Berlin zum vierten Mal den **DEUTSCHEN SCHLAFPREIS**. Mit der bundesweit einzigartigen Auszeichnung würdigt die Stiftung herausragende Leistungen und Innovationen auf dem Gebiet der **Schlafforschung**, der **Schlafmedizin** sowie der **Förderung von Schlafgesundheit**. Der Preis wird alle zwei Jahre in den Kategorien „**Botschafter des Schlafes**“, „**Arbeitgeber Schlafgesundheit**“ und „**Wissenschaft & Innovation**“ vergeben und ist mit jeweils **1.500 Euro** dotiert. Noch bis zum **31. Januar 2026** können sich Einzelpersonen, Unternehmen sowie Wissenschaftler um den Deutschen Schlafpreis 2026 bewerben. Weitere Informationen unter: schlafstiftung.de/projekte/schlafpreis

Eine unabhängige Jury mit Fachleuten aus Kultur, Medien, Wissenschaft und Gesellschaft wählt die Preisträger und Preisträgerinnen, die sich in besonderer Weise für die gesellschaftliche Wertschätzung des Schlafes engagieren.

Die feierliche **Preisverleihung DEUTSCHER SCHLAFPREIS 2026** findet am **20. März 2026** im The Ritz-Carlton in Berlin in Anwesenheit der Preisträger und Preisträgerinnen statt.

Zu den bisherigen Botschaftern des Schlafes zählen u.a. der Chronobiologe Prof. Dr. Till Roenneberg (München) und der bildende Künstler Virgile Novarina (Paris). Zu den Unternehmen, die den Preis für Verdienste rund um die Schlafgesundheit erhielten, gehören u.a. die App-Entwickler von AUMIO und die Deutsche Flugsicherung. In der Kategorie „Wissenschaft & Innovation“ wurden u.a. die Schlafpsychologin und -forscherin Prof. Dr. Irene Tobler (Zürich) und der Biochemiker und Chronobiologe Prof. Dr. Achim Kramer (Berlin) ausgezeichnet.

Schlaf als Ressource für Gesundheit und Lebensqualität

„Gesunder Schlaf ist kein Luxus, sondern eine Voraussetzung für Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit – gerade in unserer wachen Gesellschaft“, betont **Prof. Dr. Ingo Fietze**, Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf und Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums an der Charité Berlin. „Mit dem Deutschen Schlafpreis zeigen wir, wie wesentlich guter Schlaf für unser Leben ist. In einer Zeit, in der ständige Erreichbarkeit und wachsender Druck vielen den Schlaf rauben, steht der Preis für eine neue Wertschätzung des Schlafes als Ausdruck von Achtsamkeit und moderner Gesundheitsvorsorge.“ Mit dem Podcast *Somnoversum*, in dem Fietze gemeinsam mit Schauspieler Jan Josef Liefers dem Thema Schlaf unterhaltsam und wissenschaftlich fundiert nachgeht, erreichte er in diesem Jahr ein breites Publikum. Durch Aufklärung und Prävention will die Stiftung das Verständnis für die Bedeutung eines erholsamen Schlafs fördern und seine Wertschätzung als Grundlage für ein gesundes Leben in unserer Gesellschaft stärken. Der **DEUTSCHE SCHLAFPREIS** setzt genau hier an: Er soll das öffentliche Bewusstsein für gesunden Schlaf stärken, Forschungsimpulse geben und vorbildliche Initiativen sichtbar machen.

Ein Leuchtturmprojekt der Deutschen Stiftung Schlaf

Die **Deutsche Stiftung Schlaf**, gegründet 2011 von Berliner Schlafmedizinerinnen und -forschern um **Prof. Dr. Ingo Fietze**, engagiert sich für den Wissenstransfer und die Aufklärung rund um das Thema Schlaf. Ziel ist es, die Schlafgesundheit in allen Lebensbereichen zu fördern – in Bildung, Beruf und Gesellschaft. Mit dem **DEUTSCHEN SCHLAFPREIS** schafft die Stiftung eine weithin sichtbare Plattform für wissenschaftlichen Austausch, gesellschaftliche Anerkennung und nachhaltige Prävention.

Der Preis wurde 2019 ins Leben gerufen und 2020 erstmals verliehen. Seitdem gilt er als **maßgebliche Auszeichnung für Pioniere der Schlafgesundheit in Deutschland**.

Kategorien des DEUTSCHEN SCHLAFPREISES



Schlaf macht gesund, glücklich und leistungsfähig

Wie viel Schlaf ist ausreichend? Wann ist er besonders erholsam? Und wie lässt sich Schlafproblemen entgegenwirken? Die interdisziplinäre Schlafforschung hat in den vergangenen Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen und sie zeigt: **Schlaf ist die beste Medizin** – kostenlos, rezeptfrei und für alle zugänglich. Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen oder Alzheimer werden durch Schlafmangel begünstigt. Dennoch gehen viele Menschen leichtfertig mit dieser wertvollen Ressource um. Mit dem DEUTSCHEN SCHLAFPREIS möchte die Stiftung zu weiteren Initiativen rund um gesunden Schlaf ermutigen.

Weitere Informationen: schlafstiftung.de

Projektbezogener Pressekontakt

ARTPRESS – Ute Weingarten
Isabel Mathé
+49 (0) 30 48 49 63 50
mathe.artpress@uteweingarten.de

Danziger Str. 2 | 10435 Berlin

ARTPRESS
UTE WEINGARTEN

Kontakt DEUTSCHE STIFTUNG SCHLAF

Thea Herold
Geschäftsführerin
+49 (0)30 50 17 83 34
thea.herold@schlafstiftung.de

 **Deutsche Stiftung Schlaf**