

Shortlist für den DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2026



Deutsche Stiftung Schlaf zeichnet am 20. März herausragende Leistungen auf dem Gebiet der Schlafgesundheit aus

Presseeinladung zur Preisverleihung

20. März 2026, 17 Uhr | The Ritz-Carlton, Potsdamer Platz 3, 10785 Berlin

In Anwesenheit der Preisträger.

Um Antwort wird gebeten bis zum 17. März an weissbacher.artpress@utweingarten.de

Wie wissen wir eigentlich, ob wir „gut“ oder „schlecht“ schlafen und wie kann man dazu aufklären? Wie lassen sich Atemaussetzer im Schlaf frühzeitig erkennen, und welche Verantwortung tragen Arbeitgeber für gesunden Schlaf im Berufsalltag? Die Shortlist des DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2026 zeigt, wie vielfältig die Antworten darauf sein können: von wissenschaftlicher Grundlagenforschung über innovative Diagnostik bis zu Initiativen, die Schlaf als Teil moderner Gesundheitsvorsorge verstehen.

Am 20. März 2026 wird der Preis in Berlin zum vierten Mal verliehen. Die Deutsche Stiftung Schlaf zeichnet damit herausragende Leistungen in Schlafforschung, Schlafmedizin und der Förderung von Schlafgesundheit aus. Der Deutsche Schlafpreis wird alle zwei Jahre in den Kategorien „Botschafter des Schlafes“, „Wissenschaft & Innovation“ und „Arbeitgeber Schlafgesundheit“ vergeben und ist mit jeweils 1.500 Euro dotiert.

Die Shortlist für den DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2026:

„Wissenschaft & Innovation“

Dr. Larissa Kubek

Mit ihrer Dissertation leistet die Wissenschaftlerin einen wichtigen Beitrag zur Diagnostik von Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen mit schweren neurologischen Erkrankungen. Ihre Arbeit schafft neue Grundlagen für eine bessere medizinische Versorgung, zukünftige Forschung und eröffnet konkrete Perspektiven, wie die Lebensqualität betroffener Kinder und ihrer Familien nachhaltig verbessert werden kann.

Dr. Svenja Reinhardt – *Schlafwissen. Zur Wissensgenerierung in Schlaflabor und Sleeptracking*

www.schlafwissen.net

Die Soziologin untersucht, wie Wissen über Schlaf entsteht. Ihr Projekt zeigt, wie subjektive Erfahrungen – etwa das Gefühl, schlecht geschlafen zu haben – mit Messdaten aus Schlaflaboren oder digitalen Tracking-Geräten zusammengeführt werden. So macht sie sichtbar, wie medizinische Diagnosen entstehen und wie wir lernen, unseren Schlaf zu verstehen.

SOMNOLINK – Prof. Dr. Dagmar Krefting und Prof. Dr. Christoph Schöbel

Im Zentrum des Verbundprojekts steht die obstruktive Schlafapnoe, eine weit verbreitete Schlafstörung, von der in Deutschland rund 26 Millionen Menschen betroffen sind. Kurze Atemaussetzer im Schlaf bleiben häufig lange unentdeckt und können zu schweren Folgeerkrankungen führen. SOMNOLINK vernetzt erstmals große Mengen medizinischer Schlafdaten verschiedener Standorte. Ziel sind schnellere Diagnosen, effizientere Nutzung von Schlaflaboren und individuellere Therapien. Mit 55 Forschenden an neun universitären Standorten gilt das Projekt als Modell für die digitale Transformation der Schlafmedizin.

„Botschafter des Schlafes“

Julia Buch – *Schlafkonzerte* | www.schlafkonzerte.de

Im September 2025 reiste die Musikerin Julia Buch mit ihrem Langzeitprojekt der „Schlafkonzerte“ auf Einladung der NGO ArtHelp in die Ukraine. Zehn Tage lang begleitete sie Kinder und Jugendliche aus Kiew mit eigens komponierter Musik in den Schlaf. Seit vielen Jahren schafft Buch außergewöhnliche Erlebnisräume zwischen Konzert und Klanginstallation – Ruheinseln, in denen Zuhörer einschlafen dürfen. Die Erfahrung in Kiew gab ihrem Projekt eine neue Dimension und unterstreicht ihre Überzeugung: „Wer Schlaf entzieht, raubt Menschenwürde.“

Dr. Christine Blume und Ilka Eliana Knigge – Podcast *Über Schlafen*

Mit ihrem Podcast bringen die Schlafmedizinerin Dr. Christine Blume und die Journalistin Ilka Eliana Knigge wissenschaftliche Erkenntnisse über Schlaf zu einem breiten Publikum. Sie verbinden medizinische Expertise mit journalistischer Neugier und vermitteln das komplexe Thema fundiert und alltagsnah. In mittlerweile fast 100 Episoden erklären sie aktuelle Forschung, räumen mit Schlafmythen auf und stärken das Wissen darüber, wie guter Schlaf entsteht und erhalten werden kann.

Reinhard Wagner – *Der schnarchende Opa und die Pustebäume*

In seinem Kinderbuch nähert sich Reinhard Wagner dem Thema der weitverbreiteten Schlafstörung Schlafapnoe kenntnisreich und spielerisch aus der Perspektive von Kindern. Die Geschichte erzählt von nächtlichen Geräuschen, kleinen Irritationen und großen Fragen rund um Opas Schlaf. Mit Humor und Fantasie lädt das Buch Kinder und Erwachsene dazu ein, gemeinsam über Behandlungsmöglichkeiten und einen erholsamen Schlaf zu sprechen.

„Arbeitgeber Schlafgesundheit“

CURRENTA

Der Infrastruktur-Dienstleister mit rund 3.300 Beschäftigten an drei Standorten stellt Schlaf bewusst in den Mittelpunkt seines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Initiative „Mach Dich stark für Deinen Schlaf“ informiert Mitarbeitende, bietet Beratung bei Schlafproblemen und vermittelt Strategien für erholsamen Schlaf. Vorträge, Schlaftagebücher und Trainings zur Schlafhygiene machen das oft unterschätzte, „unsichtbare“ Thema Schlaf im Arbeitsalltag sichtbar. Rund 120 Gesundheitsmultiplikatoren tragen das Programm dauerhaft in die Belegschaft.

Ökumenisches Gymnasium zu Bremen

Das Ökumenische Gymnasium zu Bremen stellt sich im Schuljahr 2025/2026 einer besonderen Herausforderung. Gemeinsam mit Schülervertretung, Eltern und Kollegium wurde der Unterrichtsbeginn auf 8:30 Uhr verlegt. Der Nutzen eines späteren Schulstarts für Jugendliche ist wissenschaftlich gut belegt, doch nur wenige Schulen wagen diesen Schritt. Mit der Entscheidung trägt die Schule aktuellen Erkenntnissen zum Zusammenhang von Schlaf, Biorhythmus und Lernleistung Rechnung. Erste Rückmeldungen berichten von besserer Konzentration, entspannteren Morgenroutinen und großer Zustimmung in der Schulgemeinschaft.

Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)

Die GIZ beschäftigt Mitarbeitende in rund 120 Ländern weltweit. Ihr Corporate Health Management verankert Schlaf als zentrale Voraussetzung für Energie, Konzentration und Gesundheit im Arbeitsalltag. Seit 2018 wird das Angebot mit Vorträgen, der Kampagne „Power Napping“, einem thematischen Adventskalender sowie monatlichen Gesundheitstipps kontinuierlich erweitert. Ziel ist es, Wissen über gesunden Schlaf dauerhaft zu verankern.

„Gesunder Schlaf ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für die geistige und körperliche Erholung. Er stärkt Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. In einem Alltag, in dem Stress, Schichtarbeit und permanente Erreichbarkeit den Schlaf rauben, müssen wir uns seine fundamentale Bedeutung immer wieder bewusst machen.“

Prof. Ingo Fietze, Vorsitzender Deutsche Stiftung Schlaf

Über die Deutsche Stiftung Schlaf

Die Deutsche Stiftung Schlaf wurde 2011 von Berliner Schlafmedizinerinnen und Schlafforschern um Prof. Dr. Ingo Fietze vom Interdisziplinären Schlafmedizinischen Zentrum der Charité gegründet. Ziel der gemeinnützigen Stiftung ist es, das Wissen über Schlaf und Schlafgesundheit stärker in Gesellschaft, Medizin und Öffentlichkeit zu tragen. Sie unterstützt Initiativen und Projekte, die die Bedeutung und gesellschaftliche Wertschätzung gesunden Schlafs als Grundlage lebenslanger Gesundheit stärken.

Weitere Informationen unter schlafstiftung.de

Projektbezogener Pressekontakt

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

Danziger Str. 2 | 10435 Berlin

ARTPRESS
UTE WEINGARTEN

Kontakt DEUTSCHE STIFTUNG SCHLAF

Thea Herold
Geschäftsführerin
+49 (0) 176 80409470
thea.herold@schlafstiftung.de

 Deutsche Stiftung Schlaf