

Preisträger DEUTSCHER SCHLAFPREIS 2026



ACHTUNG: SPERRFRIST BIS FREITAG, 20. März, 17:00 Uhr

„Botschafter des Schlafes“ – **Julia Buch, Musikerin**

„Wissenschaft & Innovation“ – **Prof. Dr. Dagmar Krefting & Prof. Dr. Christoph Schöbel**

„Arbeitgeber Schlafgesundheit“ – **Ökumenisches Gymnasium zu Bremen**

Am 20. März 2026 verleiht die Deutsche Stiftung Schlaf in Berlin den Deutschen Schlafpreis 2026. Ausgezeichnet werden ein Forschungsprojekt zur besseren Diagnose von Schlafapnoe, ein musikalisches Langzeitprojekt sowie eine Schule mit chronorhythmisch angepasstem Unterrichtsbeginn.

Der Deutsche Schlafpreis wird alle zwei Jahre von der Deutschen Stiftung Schlaf vergeben und würdigt Projekte aus Wissenschaft, Gesellschaft und Arbeitswelt, die sich in besonderer Weise für die Förderung von Schlafgesundheit einsetzen. Der Preis wird in den Kategorien „Botschafter des Schlafes“, „Wissenschaft & Innovation“ und „Arbeitgeber Schlafgesundheit“ verliehen und ist mit jeweils 1.500 Euro dotiert. Über die Vergabe entscheidet eine unabhängige Jury aus Fachleuten aus Kultur, Medien, Wissenschaft und Gesellschaft.

Preisträger des DEUTSCHEN SCHLAFPREIS 2026

Preisträger „BOTSCHAFTER DES SCHLAFES“

Julia Buch – *Schlafkonzerte*

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. Ihre Schlafkonzerte bieten ein einzigartiges Entspannungsformat, das Musik mit einem bewussten Erlebnis von Ruhe und Regeneration verbindet: Es sind sprichwörtlich „akustische Ruhekissen“, auf denen die Zuhörer in den Schlaf gleiten dürfen. Die Erfahrung in Kiew gab ihrem Projekt eine neue Dimension und unterstreicht ihre Überzeugung: „Wer Schlaf entzieht, raubt Menschenwürde.“



Preisträger „WISSENSCHAFT & INNOVATION“

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

Im Zentrum 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 wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Depression führen. Lange Wartezeiten, begrenzte Früherkennung und fragmentierte Datenstrukturen erschweren bislang die Therapie. Das Projekt *SOMNOLINK* führt weg von isolierten Daten hin zu einer vernetzten, datenbasierten schlafmedizinischen Forschung und Versorgung. Erstmals werden große Mengen medizinischer Schlafdaten verschiedener Standorte vernetzt. Ziel sind schnellere Diagnosen, effizientere Nutzung von Schlaflaboren und individuellere Therapien.

SOMNOLINK ist ein Projekt der Medizin Informatik Initiative. Unter Leitung von Prof. Christoph Schöbel und Prof. Dagmar Krefting verbindet das Projekt 55 Mitarbeitende an neun universitären Standorten und gilt als Modell für eine zukunftsorientierte, digitale Transformation in der Schlafmedizin.



Preisträger „ARBEITGEBER SCHLAFGESUNDHEIT“

Ökumenisches Gymnasium zu Bremen

Das Ökumenische Gymnasium zu Bremen stellt sich im Schuljahr 2025/2026 einer besonderen Herausforderung. Gemeinsam mit Schülervertretung, Elternschaft 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 mutigen 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.



„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 verankern. Sie unterstützt Initiativen und Projekte, die die Bedeutung und gesellschaftliche Wertschätzung gesunden Schlafs als Grundlage lebenslanger Gesundheit stärken.

Weitere Informationen [hier](#)

Projektbezogener Pressekontakt

ARTPRESS – Ute Weingarten
Romana Weissbacher
+49 (0) 30 48 49 63
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

Bildcredits:

1. Deutscher Schlafpreis 2026, SOMNOLINK, Prof. Dr. Dagmar Krefting und Prof. Dr. Christoph Schöbel mit Projektteam, Preisträger in der Kategorie „Wissenschaft & Innovation“, Foto: Privat

2. Deutscher Schlafpreis 2026, Schlafkonzerte, Julia Buch Preisträger in der Kategorie „Botschafter des Schlafes“, Foto: Thomas Schütze

3. Deutscher Schlafpreis 2026, Außenansicht Ökumenisches Gymnasium zu Bremen, Preisträger in der Kategorie „Arbeitgeber Schlafgesundheit“, Foto: Klaus Peter Zapf

4. Porträt Prof. Ingo Fietze, Vorsitzender Deutsche Stiftung Schlaf, Foto: Anke Illing