

## MEDIENMITTEILUNG

Bern, 6. März 2025

### **Schlafen Sie gesund? Machen Sie den Test!**

**Am 14. März ist der internationale Tag des Schlafes. Zu diesem Anlass bietet das Netzwerk Schlaf auf seiner Website einen kostenlosen Schlaftest an. Mit dem Online-Test finden Sie heraus, wie es um Ihre Schlafgesundheit steht. Sie erhalten eine Auswertung Ihrer Schlafqualität und hilfreiche Tipps, um Ihren Schlaf zu verbessern.**

Schlaf gehört neben Ernährung und Sport zu den Top-3-Faktoren, die dafür verantwortlich sind, dass wir körperlich und psychisch gesund bleiben. Es gibt gewichtige Gründe, dem Schlaf mehr Aufmerksamkeit zu schenken: Langanhaltende Schlafstörungen erhöhen das Risiko, an Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Demenz, Parkinson oder Depression zu erkranken. Wie wir schlafen, beeinflusst zu 30 Prozent, wie es uns psychisch geht. Wer gut schläft, denkt klarer, hat ein besseres Gedächtnis, kann seine Gefühle eher regulieren, ist kreativer und einfühlsamer. Erholsamer Schlaf stärkt Immunsystem, Lernfähigkeit, Risikobewusstsein und Produktivität. Deshalb tragen ausgeschlafene Mitarbeitende viel zum wirtschaftlichen Erfolg bei.

#### **Am 14. März ist Welttag des Schlafes**

Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie wichtig der Schlaf für ihre Gesundheit ist. Deshalb macht das Netzwerk Schlaf anlässlich des [World Sleep Day](#) auf die Schlafgesundheit aufmerksam. Das Netzwerk Schlaf bietet auf seiner Website einen kostenlosen [Schlaftest](#) an, den eine Expertengruppe von Schlafforschenden neu entwickelt hat. Mit dem Test finden die Teilnehmenden heraus, wie es um ihre Schlafgesundheit steht. Sie erhalten eine persönliche Auswertung ihrer Schlafqualität und hilfreiche Tipps, wie sie den Schlaf verbessern können.

#### **Was passiert eigentlich im Schlaf?**

Im Schlaf verarbeitet das Gehirn die Informationen des Tages, indem es sie bewertet, sortiert und ablegt. Es festigt unsere Gedächtnisspuren und reinigt unsere Synapsen, die Verbindungsstellen zwischen zwei Nervenzellen. Ausserdem entsorgt unser Gehirn im Schlaf Abfallprodukte, die sich tagsüber dort angesammelt haben. Bei dieser Müllabfuhr transportiert das Gehirn jede Nacht sieben Gramm verbrauchte Proteine ab. Es kann diese wichtige Gehirnwäsche jedoch nur erledigen, wenn wir erholsam schlafen.

## Was ist erholsamer Schlaf?

Erholsamer Schlaf ist sehr individuell. Insgesamt ist Schlaf dann erholsam, wenn er zu guter Wachheit und Leistungsfähigkeit am Tag führt. Eine Anlaufzeit am Morgen und ein kurzes Tief nach dem Mittag sind nicht aussergewöhnlich, ebenso nachts mehrmals kurz aufzuwachen, zum Beispiel für den WC-Besuch. Es ist auch normal, dass mit zunehmendem Alter die Wachphasen nach dem Einschlafen länger sind und dadurch stärker wahrgenommen werden.

## Netzwerk Schlaf macht auf die Schlafgesundheit aufmerksam

Das Netzwerk Schlaf hat das Ziel, dass die Bevölkerung in der Schweiz besser schläft. Im Herbst 2024 gegründet, setzt sich das Netzwerk Schlaf dafür ein, dass Schlaf als wichtige Ressource für die körperliche und psychische Gesundheit anerkannt wird und sich die Rahmenbedingungen für den Schlaf verbessern. Dafür informiert und sensibilisiert das Netzwerk die Bevölkerung zum Thema Schlaf, zeigt Betroffenen, wo sie Unterstützung finden, und vernetzt Fachstellen, Fachpersonen, Gesundheitsorganisationen sowie Behörden.



Zum Schlaftest: [netzwerkschlaf.ch/schlaftest](https://netzwerkschlaf.ch/schlaftest)

### 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 wurde im 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

[info@netzwerkschlaf.ch](mailto:info@netzwerkschlaf.ch)

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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



  
**LUNGENLIGA SCHWEIZ**  
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE  
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA  
LIA **PULMUNARA** SVIZRA