

„Einfach schlafen!“ - ohne Wundermittel, Pillen und Einschlafhilfen. Wie das klappen kann, verraten Schlafmediziner:innen der DGSM zum Aktionstag Erholsamer Schlaf 2023

Menschen mit Schlafkrankungen und Schlafstörungen wird durch das Internet und selbsternannte Schlafexperten suggeriert, dass die Lösung ihrer Probleme in neuestem Schlafzubehör oder Präparaten von zweifelhafter Qualität liege. Die Schlafmedizin befindet sich aktuell in einem Dilemma zwischen Wissenschaftlichkeit und Kommerz. Die DGSM will in einer Online-Pressekonferenz am 19.6. 2023 um 11 Uhr über einige populäre „Wundermittel für den Schlaf“ aufklären, Tipps geben, wie man zu natürlichem, gesundem Schlaf zurückfinden kann, und wem man bei Schlafproblemen vertrauen sollte.

Für Millionen Menschen ist „Einfach schlafen!“ – das Motto des diesjährigen [Aktionstages Erholsamer Schlaf der DGSM](#) – unmöglich, denn sie haben Schlafkrankungen und Schlafstörungen. Ein- und/oder Durchschlafstörungen, die obstruktive Schlafapnoe und das Restless-Legs-Syndrom können durch die hohe Anzahl an Betroffenen in der Bevölkerung mittlerweile als Volkskrankheiten bezeichnet werden. Der damit zusammenhängende hohe Bedarf an Hilfe und Information ruft auch pseudomedizinische und überwiegend kommerziell interessierte Anbieter auf den Plan, die ihre Produkte vermarkten möchten. Recherchen im Internet ergeben eine große Anzahl von unterschiedlich fundierten und korrekten Angaben über Ursachen und Therapieoptionen der Erkrankungen. Dadurch befindet sich das Fachgebiet der Schlafmedizin und auch die Schlafforschung aktuell in einem Dilemma zwischen Wissenschaftlichkeit und Kommerz. Es ist ein primäres Ziel der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) den Patientinnen und Patienten Hilfestellung anzubieten, um seriöse, wissenschaftlich untermauerte Inhalte von Mythen über den Schlaf und falschen Angaben zum optimalen Schlafverhalten unterscheiden zu können.

Die DGSM möchte zum einen im Vorfeld ihres Aktionstages Erholsamer Schlaf im genannten Pressetermin darüber informieren. Interessierte Medienvertreter:innen können sich zur **digitalen Pressekonferenz** am 19. Juni 2023 von 11-12 Uhr beim Pressekontakt anmelden und bekommen den Einwahl-Link zugeschickt!

Zum anderen wird es in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit geben für alle Interessierten, am Aktionstag online Schlafexpertinnen live Fragen zu stellen. Am 21.6. veranstaltet die Gesellschaft dazu von 16-17.30 Uhr eine digitale Talkrunde, die live auf YouTube übertragen wird und zu welcher öffentliche Chatfragen beantwortet werden. Nähere Infos und den Zugangslink finden Sie auf der [Infoseite Aktionstag Erholsamer Schlaf auf der DGSM-Website](#).

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) nutzt jährlich den 21. Juni als längsten Tag des Jahres für einen eigenen nationalen Schlaftag. Mit dem **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 **„Einfach schlafen!“** und zielt darauf ab, über grundlegende wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schlaf und Schlafkrankungen zu informieren. Damit soll Betroffenen und Interessierten Orientierung und

Hilfe inmitten des riesigen Marktes von Produkten rund um das Thema Schlaf geboten werden.

Die Themen des Aktionstages (u.a.):

- „Schlafforschung zwischen Wissenschaft und Kommerz. Das Dilemma eines Themas und seiner öffentlichen Wahrnehmung“
- „Melatonin-Gummibärchen und andere Wundermittel für den Schlaf – und was wirklich davon zu halten ist“
- „Augen zu und durch? Wann Schlafstörungen auftreten können und wann Sie sich Hilfe holen sollten“