



**SCHTIFTI** FOUNDATION

Hegarstrasse 11  
CH-8032 Zurich  
Phone +41 (0)44 421 30 20  
Fax +41 (0)44 421 30 27  
info@schtifti.ch www.schtifti.ch  
Spendenkonto PC 87-336390-3



Zürich, 13. September 2019

## Medienmitteilung Schlafkampagne

### Damit das Einschlafen nicht zum Horror wird

**Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit. Mit dem Gesundheitsförderungsprogramm GORILLA präsentiert die Schtifti Foundation ab dem 16. September eine Online-Kampagne zur Bekämpfung von Schlafproblemen. Ziel ist eine gesunde, ausgeschlafene Gesellschaft. Betroffene erhalten einfache Tipps, um den Schlaf zu finden.**

Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen (BFS). Dies hat weitreichende Folgen für Gesundheit, Gesellschaft und Wirtschaft. Schlaf ist eine grundlegende biologische Funktion. Es braucht ihn zur Wiederherstellung der psychischen und physischen Kräfte und letztlich für eine gute Lebensqualität.

Stress, die falsche Schlafumgebung oder digitale Medien rauben nicht nur Erwachsenen den Schlaf. Gemäss der Juvenir-Studie<sup>1</sup> leiden 46 % der Schweizer Jugendlichen an Stress. Die Hälfte von ihnen leidet deshalb unter Schlafproblemen. GORILLA kämpft mit dieser Kampagne dafür, dass das Einschlafen nicht zum Horror wird. Unterstützt wird das Projekt von Gesundheitsförderung Schweiz und KSM, der Klinik für Schlafmedizin.

#### **Wachliegen als Albtraum**

Wer kennt es nicht: nächtliches Wachliegen. Und plötzlich ist es 2 Uhr morgens und immer noch dreht sich alles im Kopf. Dann wird das Wachliegen zum Horror. Dies ist der zentrale Gedanke der neuen Kampagne.

#### **Einfache Tipps gegen Schlafprobleme**

Ein dafür produziertes [Kampagnen-Video](#) wird auf sozialen Medien und Online-Plattformen gestreut und leitet die Zielgruppe (Jugendliche und Erwachsene zwischen 16 und 45 Jahren aus der Deutschschweiz) auf das Herzstück der Kampagne, die Microsite [www.schlaf-finden.ch](http://www.schlaf-finden.ch).

Dort finden sich simple Lösungsansätze für bekannte Schlafprobleme wie unruhiger Schlaf, Einschlafprobleme oder Tagesmüdigkeit. „Oftmals kann es reichen, eine kleine Gewohnheit wie z. B. die Handy-Nutzung zu ändern“, weiss Marcel Burkard, Somnologe ESRS der Luzerner Klinik für Schlafmedizin (KSM). Alle Tipps wurden in Zusammenarbeit mit KSM erarbeitet.

Die Kampagne läuft bis Mitte November 2019. Neben Schlaftipps und Fakten gibt es auf der Website einen [Wettbewerb](#) mit Sachpreisen zum Thema Schlaf im Wert von über 2000 Franken.

---

<sup>1</sup> <https://www.juvenir.ch/studien/juvenir-40/>

## Medienkontakte für Rückfragen

### Für Fragen zur Kampagne:

Schtifti Foundation  
Kathrin Steiger  
Geschäftsleiterin  
Tel. +41 44 421 30 20  
kathrin.steiger@schtifti.ch

### Für Fragen zum Thema Schlaf:

KSM Klinik für Schlafmedizin Luzern  
Marcel Burkard  
Somnologe  
Tel. +41 41 202 06 60  
ksm.luzern@ksm.ch

Weitere Informationen und Materialien zur Kampagne: [www.schlaf-finden.ch/Kampagne](http://www.schlaf-finden.ch/Kampagne)

#### Über GORILLA

GORILLA ist das Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtifti Foundation. GORILLA engagiert sich für die Förderung der Gesundheit von jungen Menschen im Alter zwischen 9 und 25 Jahren in der Schweiz, Deutschland und Österreich. Ziel ist es, dass die Jugendlichen Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Weiterführende Informationen finden Sie auf dem [GORILLA Factsheet](#) oder auf [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch) sowie [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)

#### Über Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz hat den gesetzlichen Auftrag, Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten anzuregen, zu koordinieren und zu evaluieren. Das langfristige Ziel ist eine gesündere Schweiz. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

#### Über KSM Klinik für Schlafmedizin

KSM Klinik für Schlafmedizin ist eine Spezialklinik, die als eigenständige Tochterunternehmung zur RehaClinic Gruppe gehört und sich auf die Prävention, Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen spezialisiert hat. Die Kliniken mit Standorten Bad Zurzach, Luzern und Zürich Airport nehmen sich besonders Patienten an, welche an Schlafstörungen und/oder extremer Tagesschläfrigkeit leiden. [www.ksm.ch](http://www.ksm.ch)