



Schweizerische  
Hirn Stiftung

# Schlafforschung – Neue Technologien für einen gesunden Schlaf



Ein gesunder Schlaf ist das Fundament für alles, was wir sind und tun.

Ein guter Schlaf ist für unsere Erholung, unser Wohlbefinden und ganz allgemein für unsere Gesundheit unabdingbar. Auch für unsere Lern- und Leistungsfähigkeit ist es zentral, wie wir schlafen.

Die Schweizerische Hirn Stiftung unterstützt Projekte, die Forschung zum besseren Verständnis der Schlaf-Wach-Funktionen des Menschen betreiben. Mit dem Ziel, innovative Technologien, Behandlungs- und Therapiemethoden zu entwickeln, die den Schlaf kranker sowie gesunder Menschen verbessern.

Möchten Sie mehr erfahren?  
[hirn-stiftung.ch](http://hirn-stiftung.ch)



---

## Unser Engagement für nutzbringende Alltagsanwendungen

Ist der Schlaf über einen längeren Zeitraum gestört, sind körperliche und mentale Beschwerden oft die Folge. So können beispielsweise Volkskrankheiten wie Herz-Kreislaufstörungen, Hirnerkrankungen, Diabetes und psychische Leiden verstärkt oder sogar ausgelöst werden. Neue Erkenntnisse und Behandlungsansätze auf diesem Gebiet haben demnach einen breiten Nutzen.

Gegenwärtig entwickeln Grundlagenforscher, Mediziner und Ingenieure der ETH und der Universität Zürich ein portables Gerät zur Überwachung und der gezielten Modulierung des Schlafes – unterstützt durch die Schweizerische Hirn Stiftung. Diese Technologie erlaubt es, Erkrankungen, die mit dem Schlaf zusammenhängen, vorzubeugen, zu behandeln und die Lebensqualität sowie die Leistungsfähigkeit der Anwender deutlich zu verbessern.



Neue Technologie zur Verbesserung des Schlafs nach individuellen Bedürfnissen.  
Quelle: [sleeploop.ch](http://sleeploop.ch)

---

## Eine Brücke zur Gesellschaft

Die Schlafforschung in Zürich und allgemein in der Schweiz hat viel bewegt und internationale Standards gesetzt. Mit dem Ziel, diese Erfolgsgeschichte weiterzuführen, gründete die Universität Zürich 2014 das Kompetenzzentrum Sleep & Health Zurich ([sleep.uzh.ch](http://sleep.uzh.ch)).

Wir sind stolz, mit dem Kompetenzzentrum Sleep & Health Zurich ein weiteres Projekt zu unterstützen, das eine dynamische Schnittstelle zwischen Forschung, Medizin, Industrie und Gesellschaft bildet.

### Unser Spendenkonto

Konto: 40-2345-1 | IBAN: CH12 0070 0110 0051 8611 2

### Schweizerische Hirn Stiftung

Eierbrechtstrasse 5 | 8053 Zürich | [info@hirn-stiftung.ch](mailto:info@hirn-stiftung.ch)