

PRESSEINFORMATION

Tag des Schlafes 2017: Sechs Tipps & Fakten rund um den Schlaf

Manchester, 6. Juni 2017 – Der 21. Juni ist der „Tag des Schlafes“. Er wurde im Jahr 2000 ins Leben gerufen, um darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig Schlaf für die Gesundheit ist. Noch wissen Forscher längst nicht alles über diesen geheimnisvollen Zustand, aber nach und nach kommen immer mehr Fakten aus der Dunkelheit ans Licht. Zum „Tag des Schlafes“ 2017 präsentiert der US-amerikanische Matratzenpionier Leesa sechs Tipps & Fakten zur wichtigsten Pause überhaupt.

1. Smartphones und müde Teenager

21.02 Uhr ... E-Mails abrufen. 23.20 Uhr ... Facebook-App öffnen. 01.20 Uhr ... Nachrichten checken. **Das Smartphone darf bei vielen Menschen mit ins Bett, was Schlafdauer und Schlafqualität beeinträchtigt.** Studien zeigen nämlich, dass Menschen schlechter schlafen, je häufiger sie nachts auf ihr Handy schauen. Das Gehirn wird stimuliert, das Schlafbedürfnis ausgeschaltet.

Besonders betrifft dies auch Kinder und Jugendliche: [Studien](#) belegen, dass mehr als zwei Drittel der Teenager (15-17 Jahre) ihr Smartphone während des Schlafens eingeschaltet lassen. 43 Prozent wachen noch einmal auf, um Benachrichtigungen zu lesen und zu beantworten, nachdem sie bereits geschlafen hatten. Laut der Einschätzung ihrer Eltern schlafen Kinder, deren Handy nachts eingeschaltet ist, fast eine Stunde weniger als solche, die das niemals tun.

Im besten Fall vereinbaren Eltern mit ihren Kindern, dass das Smartphone nach 21 Uhr ganz aus dem Schlafzimmer verbannt oder ausgeschaltet wird. Oder der **Flugmodus** wird aktiviert, damit der Teenager nicht vom Signal eingehender Anrufe oder Nachrichten geweckt wird. Dabei gilt: Eltern sollten natürlich Vorbild sein und selbst einen vernünftigen Umgang mit ihrem Handy pflegen.



Bei einigen Smartphones lässt sich nicht nur der Flugmodus, sondern auch der **Nachtmodus** aktivieren. Blautöne, die die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmen, werden aus dem Display herausgefiltert. Im Nachtmodus leuchtet das Handy weniger hell und in Orangetönen.

2. Melbourne – die schläfrigste Stadt der Welt

Das Wall Street Journal fand in einer [Studie](#) heraus, in welchen Städten die Menschen weltweit am meisten Schlaf bekommen. Und in welchen die Nachtruhe am kürzesten ist. Das australische **Melbourne** ist mit 7 Stunden und 5 Minuten auf dem ersten Platz. **London** folgt dicht mit 7 Stunden und 2 Minuten. In **Paris** schlafen die Menschen durchschnittlich 7 Stunden.



Wo schlafen die Menschen am wenigsten? **Japan** ist eigentlich für seine Schlafkultur bekannt. Doch vielleicht deutet der Power Nap, den sich viele Japaner in der Öffentlichkeit gönnen, vielmehr auf ein Schlafdefizit in der Nacht hin. Denn laut Studie schlafen die Bewohner von **Tokio** nur 5 Stunden und 46 Minuten – und damit **weniger als alle anderen Studienteilnehmer**. Was eine kurze Nachtruhe angeht, folgen die Menschen in Seoul (Südkorea) den Japanern mit 5 Stunden und 55 Minuten auf Platz 2.

Wie viel Schlaf jeder Mensch braucht, ist von Individuum zu Individuum verschieden und hängt auch vom Alter ab. Experten empfehlen Erwachsenen (26-64 Jahre) 7 bis 9 Stunden pro Nacht zu schlafen.

3. Schlaf: Die Qualität ist entscheidend

Dauerhaft weniger als sieben Stunden Schlaf sind nicht empfehlenswert. Entscheidend ist aber nicht nur **die Schlafdauer, sondern auch die Schlafqualität**. Theoretisch ideal ist natürlich eine Schlafeffizienz von 100 Prozent: Also von zehn Stunden, die man im Bett liegt, auch zehn Stunden zu schlafen. Realistisch ist aber eine Schlafeffizienz von 85 Prozent: Also nur 15 Prozent der Zeit, in der man im Bett liegt, wach zu sein. Wer zehn Stunden im Bett liegt, aber nur sieben davon schläft, hat eine niedrige Schlafeffizienz von 70 Prozent. Ergo: Nicht derjenige, der am frühesten ins Bett geht oder am spätesten aufsteht, ist am nächsten Tag am meisten erholt: **Unterm Strich zählt die Summe der geschlafenen Stunden.**

Diese [Tipps & Tricks](#) helfen, das Einschlafen zu erleichtern und besser durchzuschlafen: Wer nach 30 Minuten immer noch keinen Schlaf gefunden hat, sollte sich nicht mehr herumwälzen, sondern aufstehen und z. B. in einen anderen Raum gehen, ein Buch lesen etc. Ideal für einen gesunden Schlaf ist eine Zimmertemperatur zwischen 18,5 und 20 Grad Celsius. Während Füße und Körper warm gehalten werden sollten, sollte der Kopf auch im Winter immer eher kühl bleiben.

4. Die richtige Matratze

Etwa 24 Jahre seines Lebens verschläft jeder Mensch, also rund ein Drittel seines Lebens. Das sind 210.240 Stunden insgesamt. **Sollte die Matratze dann nicht die beste sein, die es gibt?**

Früher schliefen die Menschen auf einfachen Matratzen, die mit Heu, Wolle oder Stroh gefüllt waren. Die ideale Matratze ist heute so designt, dass sie sich optimal an jeden Körper anpasst.

„Heute gibt es **Luxusmatratzen, für die man aber längst keinen Luxuspreis** mehr bezahlen muss“, sagt Richard Tucker, Europa-Geschäftsführer des US-amerikanischen Matratzenpioniers [Leesa Sleep](#).

Außerdem ist die Matratze für viele Menschen längst mehr als eine Unterlage, sondern Möbelstück und Designobjekt. Die Matratze von [Leesa](#) mit ihrem Bezug in dezentem Hellgrau und den markanten weißen Streifen ist dafür das beste Beispiel. Sie diente beispielsweise als Inspiration für die [Leesa Dream Gallery](#) in New York, die sowohl anspruchsvolle Kunstgalerie für einen guten Zweck als auch Leesa Store ist.



Und weil der Sommer vor der Tür steht: Auch in den Sommermonaten lässt es sich auf der [Leesa Matratze](#) komfortabel liegen dank kühlendem [Avena®-Schaum](#): Die 5 cm dicke atmungsaktive Oberschicht sorgt für optimale Federung und angenehme Thermoregulierung. **Wer testen will,**

ob seine Matratze die richtige ist, muss das längst nicht mehr im Möbelgeschäft tun. [Leesa](#) liefert die Matratze kostenlos in einer praktischen Box. Direkt an die Haustür. „Kunden können bis zu 100 Tage Probe liegen und Leesa bei Nichtgefallen ganz einfach wieder abholen und sich die Kosten erstatten lassen“, erklärt Richard Tucker das Erfolgsmodell von Leesa.

5. Gähnen für einen besseren Schlaf

Schildkröte, Pferd, Mensch – alle Säugetiere gähnen mit weit geöffnetem Mund und zusammengekniffenen Augen. **Bis heute wissen Forscher nicht genau, warum wir Gähnen.** Studien legen nahe, dass wir gähnen, wenn uns langweilig ist und wir müde sind. Damit ist Gähnen nicht einfach ein Körpersignal, sondern auch eine Kommunikationsform.

Gesund ist Gähnen aber auf jeden Fall: Es regt die Blutzirkulation im Gehirn an und kühlt die Hirnnerven. Der Reflex zeigt nicht nur Müdigkeit an, sondern entspannt auch und **hilft beim Einschlafen.**



6. Schlaflose Senioren und tiefschlafende Babys?

Brauchen ältere Menschen weniger Schlaf als jüngere? Das ist ein Mythos. **Ältere Menschen** brauchen genauso viel Schlaf wie junge. Allerdings ändert sich die Qualität des Schlafes. Die Tiefschlafphasen werden kürzer, der Traumschlaf bleibt ungefähr gleich lang. Andere Faktoren wie Krankheit oder zu wenig Bewegung führen jedoch dazu, dass ältere Menschen schlechter einschlafen können und morgens früher wach werden.

„Schlafen wie ein Baby“ – auch das ist ein Mythos. **Denn Babys schlafen überhaupt nicht gut.** Oder zumindest nicht lange am Stück. Drei bis vier Stunden sind das Maximum, das ein Baby schafft, ohne aufzuwachen.

Eine Analogie aus dem Tierreich trifft hingegen zu: wenn wir „hundemüde“ sind, sehnen wir uns unter Umständen auch nach den bis zu 20 Stunden Schlaf und Ruhe am Tag, die Hunde brauchen.

Weitere Informationen zu Leesa unter www.leesa.de

Pressekontakt:

PUBLIC RELATIONS PARTNERS GmbH

Kristen Prochnow, Corinna Green, Jino Khademi

Tel.: +49 (0) 6173 92 67 32

prochnow@prpkronberg.com ; green@prpkronberg.com ; khademi@prpkronberg.com

www.prpkronberg.com