

## PRESSEINFORMATION

## 7 Tipps: Die richtige Schlaf-Strategie für mehr Erfolg in Beruf, Privatleben und Sport

**Manchester, 27. September 2017** – „Verdienst und Ruhm krönen nie die Schlafmütze“ – heißt ein chinesisches Sprichwort. Da müssen wir den weisen Chinesen ausnahmsweise einmal widersprechen. Es ist nämlich genau andersherum. Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit sowie Erfolg in Beruf, Privatleben und im Sport. Der US-amerikanische Matratzenhersteller [Leesa Sleep](#) hat 7 Tipps & Tricks zusammengetragen, wie gute Nachtruhe die individuelle Erfolgsbilanz in jedem Lebensbereich pushen kann.

### 1. Die Werkstatt des Körpers ist nachts geöffnet



Nachts gehen Körper und Gehirn zwar „offline“, aber nicht in den Standby-Modus. Im Schlaf führt der Körper Reparaturen durch: Muskeln, Gewebe, Knochen, Zellen und Haut werden erneuert.

Die Zahl der Abwehrzellen steigt, im Tiefschlaf speichert das Immunsystem Informationen zu Krankheitserregern. **Tipp: Gerade nach einer Impfung ist es wichtig, sich eine ordentliche Portion**

#### Schlaf zu gönnen.

Ausreichend Schlaf ist also nicht nur wichtig für das eigene Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit. Zu wenig davon erhöht u. a. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch Arbeitgeber profitieren unterm Strich von ausgeruhten Teams. Eine französische [Studie](#) belegt, dass Mitarbeiter, die zu wenig oder zu schlecht schlafen, mehr als doppelt so häufig krank sind wie ihre ausgeschlafenen Kollegen. So fehlten Schlaflose 5,8 Tage pro Jahr, gute Schläfer dagegen nur 2,4 Tage. Die US-amerikanische [National Sleep Foundation](#) fand heraus, dass sich unausgeschlafene Mitarbeiter schlechter wieder konzentrieren können, nachdem sie bei ihrer Arbeit unterbrochen worden waren.



## 2. Das Gehirn lernt im Schlaf

Das Chemiebuch unter das Kissen zu legen, damit das Gelernte am nächsten Tag im Gehirn gespeichert ist – das funktioniert leider nicht. Ein Körnchen Wahrheit steckt in diesem Satz aber dennoch: Denn während die Muskeln erschlaffen, ist das Gehirn nachts sehr aktiv. Die Nervenzellen senden fast so viele Signale wie im Wachzustand.

Das Gehirn ordnet die Ereignisse des Tages und verschiebt Informationen, die tagsüber in eine Art Zwischenspeicher abgelegt wurden, in das Langzeitgedächtnis. In einer [Studie](#) der Universität Lübeck aus dem Jahr 2010 mussten sich 191 Probanden Wortpaare merken, die anschließend abgefragt wurden. Die Gruppe, die zwischenzeitlich geschlafen hatte, konnte sich die Begriffe viel besser merken als diejenigen, die wach gewesen waren. Schlaf ist also wie Doping für das Gehirn.

**Tipp: Studien zeigen, dass das Gehirn sich an Inhalte, die kurz vor dem Einschlafen gelesen oder gehört wurden, besonders gut erinnern kann.** Bevor das Licht ausgeknipst wird, das Buch also nochmal aufschlagen. Die Nacht vor einer Prüfung nur kurz oder sogar überhaupt nicht zu schlafen, ist dagegen kontraproduktiv.

## 3. Handy aus!



Hat der Chef noch einmal geschrieben? Wie ist das Kundenfeedback? Was gibt es Neues auf Facebook?

Immer mehr Menschen fällt es schwer, das Handy aus der Hand zu legen, wie eine aktuelle [Statista-Umfrage](#) aus 2017 zeigt: 47 Prozent geben an, dass sie häufig zu viel Zeit mit ihrem Smartphone oder Tablet verbringen. Jeder Dritte ist fast immer durchgehend für seinen Arbeitgeber erreichbar. Und 46 Prozent

sind durch ihr Handy häufig länger wach als geplant. Bei über der Hälfte der Befragten ist das Smartphone sehr oft das Letzte, was sie vor dem Einschlafen aus der Hand legen. Studien zeigen zudem, dass Menschen schlechter schlafen, je häufiger sie nachts auf ihr Handy schauen. Das Gehirn wird stimuliert, das Schlafbedürfnis ausgeschaltet.

**Tipp: Das Schlafzimmer sollte zur handyfreien Zone erklärt werden. Ein guter alter Wecker auf dem Nachttisch tut es ebenfalls!**

## 4. Auch der Tag ist zum Schlafen da

Unsere innere Uhr regelt das Einschlafen und Wachwerden nicht nur in einem 24-Stunden-Rhythmus. Dass wir nachmittags müde werden, liegt auch an einem schwächer ausgeprägten 12-Stunden-Zyklus. Das Leistungstief um 14 Uhr ist die beste Zeit für einen Mittagsschlaf.

Sonntags ist das einfacher als dienstags, wenn man als Arbeitnehmer im Büro ist. Zwar gehört der Mittagsschlaf längst nicht überall zur Firmenkultur. Aber immer mehr Unternehmen richten Ruheräume ein, in die sich Mitarbeiter auf eine Liege zurückziehen können – ohne kritische Blicke vom Chef befürchten zu müssen.

**Tipp: Sehen Sie den Mittagsschlaf nicht als Zeitverlust, sondern als leistungssteigernd. Wieder erwacht, ist der Mensch um 30 Prozent produktiver und laut einer [Studie](#) frustrationstoleranter.**

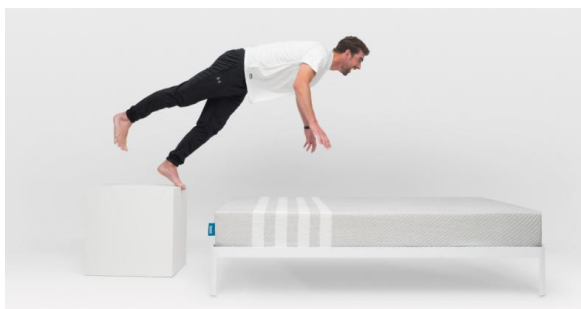
## 5. Auf die innere Uhr hören

Das Schlafbedürfnis ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Manche brauchen 10 Stunden, um sich pudelwohl zu fühlen, anderen genügen sieben. Die US-amerikanische „[National Health Foundation](#)“ rät Erwachsenen zu zwischen sieben und neun Stunden. Sechs Stunden und weniger sind nicht empfehlenswert. [Teenager](#) sollen sich zwischen acht und zehn Stunden aufs Ohr legen.

**Tipp: Die Stunden vor Mitternacht sind die wichtigsten? Diesen Mythos hat die Forschung inzwischen widerlegt. Entscheidend ist nicht der Zeitpunkt, wann wir schlafen gehen, sondern Schlafdauer und vor allem [Schlafqualität](#).**

Und noch eine interessante Theorie aus der Urzeit: Im Vergleich zu Tieren schläft der Mensch relativ kurz, hat aber mehr REM-Phasen, auch Traum-Phasen genannt, die vor allem der physischen Regeneration dienen. Als Erklärungsmodell dient Forschern, dass der Homo sapiens nicht mehr in den Bäumen schlief, sondern auf dem Boden – was Raubtierangriffe wahrscheinlicher machte. Ein kurzer, aber erholsamer Schlaf brachte einen evolutionären Vorteil.

## 6. Schlaf ist die beste Trainingseinheit



Vor allem Sportler, deren Erfolg von ihrer körperlichen Fitness abhängt, sollten Schlaf in ihren Trainingsplan integrieren. Nachts repariert der Körper unter anderem Risse in den Muskeln. Je tiefer der Schlaf ist, desto mehr Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die unter anderem für Fettverbrennung, Immunabwehr und Regeneration verantwortlich sind.

Das sieht auch der US-amerikanische Profi-Schwimmer Michael Phelps, Testimonial des US-amerikanischen Matratzenherstellers [Leesa Sleep](#), so: „Schlafmonitoring war ein fester Bestandteil meiner Trainings- und Wettbewerbsphasen als Profisportler, da die Erholung ein ganz entscheidender Faktor dafür ist, Bestleistungen im Training und im Wettkampf zu bringen. Das trifft auch auf den Alltag zu. Heute reise ich viel und kenne den Unterschied zwischen gutem und schlechtem Schlaf genau. Ich freue mich, mit Leesa zusammenzuarbeiten und dazu beizutragen, dass Menschen aller Altersklassen mehr über die Bedeutung von Schlaf in ihrem Leben erfahren.“

**Tipp: Die innere Uhr gibt auch unseren idealen „Trainingsplan“ vor. Wer kein Frühaufsteher ist, muss sich nicht um sechs Uhr morgens aus den Federn quälen.** Um 11 Uhr ist der Sauerstoffgehalt im Blut besonders hoch: Zeit, die Laufschuhe zu schnüren! Nach dem Mittagessen pumpt der Körper das Blut in die Verdauung und nicht in die Muskeln. Zeit für einen Spaziergang!

## 7. Negative Gedanken verbannen, To-do-Liste anlegen

Nachts wiegen unsere Sorgen viel schwerer, als wenn wir morgens ausgeruht aufstehen. Das liegt auch daran, dass der Körper zu dieser Uhrzeit geringere Mengen des Glückshormons Serotonin ausschüttet. Mitten in der Nacht sind wir also leicht schwermütig.

Weil sie hoffen, leichter einschlafen zu können, statt sich schlaflos herumzuwälzen, trinken viele Menschen abends ein Glas Wein oder Bier. Alkohol verstärkt zwar den Tiefschlaf, verkürzt aber die REM-Phasen, die für den Stressabbau besonders wichtig sind.



**Tipp: Die 4-7-8-Atemtechnik hilft ohne Nebenwirkungen beim Einschlafen.**

1. Die Zungenspitze am Gaumen leicht gegen die oberen Schneidezähne drücken. Bis vier zählen und dabei durch die Nase einatmen.
2. Bis sieben zählen und dabei den Atem anhalten.
3. Bis acht zählen und dabei durch den Mund ausatmen.

Besser als Alkohol sind kleine Rituale: Wer von seinen täglichen Sorgen geplagt wird, sollte eine Liste aufsetzen, auf der er Aufgaben festhält, die am nächsten Tag zu erledigen sind. Und auch die bewusste Entscheidung, dass jetzt die Zeit zum Schlafen ist und als solche auch genutzt werden sollte, hilft, die Hürden des Alltags am nächsten Morgen erfolgreicher und mit neuen Kräften anzugehen.

Weitere Informationen zu Leesa unter [www.leesa.de](http://www.leesa.de)

**Pressekontakt:**

PUBLIC RELATIONS PARTNERS GmbH

Kristen Prochnow, Corinna Green, Jino Khademi

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

[prochnow@prpkronberg.com](mailto:prochnow@prpkronberg.com) ; [green@prpkronberg.com](mailto:green@prpkronberg.com) ; [khademi@prpkronberg.com](mailto:khademi@prpkronberg.com)

[www.prpkronberg.com](http://www.prpkronberg.com)