

Schlafmangel kostet Wirtschaft und Staat Milliarden

- **Neueste österreichische Studie belegt: Österreicher schlafen zu wenig**
- **Mehr Schlaf bringt Österreichern Leistungssteigerung & Lebensfreude**
- **Österreicher bevorzugen pflanzliche Einschlafhilfen**
- **Weltneuheit aus Österreich fördert natürlichen Schlaf. Snooze, Natural Sleep Drink, ist das erste effektive Schlafgetränk, das rein auf Kräutern basiert.**

Österreicher schlafen zu wenig - die häufigste Ursache: beruflicher Stress

Laut der neuesten österreichischen Schlafstudie schlafen 44% der Österreicher zu wenig (1). Obwohl Österreicher im Durchschnitt 7,2 Stunden pro Tag schlafen (2), schläft fast die Hälfte weniger als 7 Stunden, was unter der medizinisch empfohlenen Grenze liegt. Ein alarmierendes Zeichen, da 58 Prozent aller Österreicher angeben, dass sie mehr als 8 Stunden Schlaf benötigen würden, um sich am nächsten Tag fit und ausgeschlafen zu fühlen.

52% aller Österreicher leiden regelmäßig an Schwierigkeiten beim Einschlafen. 64% haben regelmäßig Probleme beim Durchschlafen (1). Dabei sind die Frauen mit 45% mehr betroffen als die Männer mit 34%. Zu diesem letzten Ergebnis kam „Die Österreichische Gesundheitsbefragung“, die alle 8 Jahre von Statistik Austria im Auftrag des Bundesministeriums für Frauen und Gesundheit durchgeführt wird. Zuletzt von Oktober 2013 bis Juni 2015 (3).

In der Folge gaben 93% aller befragten Österreicher an, morgens nicht immer ausgeschlafen und voller Energie zu sein (1), während 54% häufig müde sind und wenig Energie haben (3). Beruflicher Stress und Belastung im familiären Alltag sind die wichtigsten Gründe für diese Schlaflosigkeit. Und obwohl 89% der Österreicher zustimmen, dass guter Schlaf zu besserer Leistung führt, erkennen die meisten nicht, dass sie an chronischem Schlafdefizit leiden (1).

Schlafmangel kostet der Wirtschaft und dem Staat Milliarden

Die Studie Denkfabrik „Rand Europa“ aus dem Jahr 2016 kommt zum Ergebnis, dass müde Menschen der deutschen Wirtschaft jedes Jahr knapp 57 Milliarden Euro kosten. Ausgaben für gesundheitliche Folgeschäden kommen noch hinzu (4). „Müdigkeit bzw. Übermüdung aufgrund von Schlafmangel kann in der Arbeit fatale Folgen haben. Die Leistungsminderung im Sinne verminderter Konzentrationsfähigkeit (geringere Aufmerksamkeit, schlechtere Gedächtnisleistung) kann zu Unfällen und im schlimmsten Fall zu Katastrophen führen. Übermüdung war z.B. Ursache des Öl-Unfalles des Tankers Exxon Valdez. Deshalb müssen sich auch die Vorgesetzten bewusst machen, wie sehr Schlafmangel die Leistungsfähigkeit beeinflussen kann. Ein Mitarbeiter der nach Überstunden mit zu kurzer Erholungszeit wieder arbeiten muss, ist deutlich weniger produktiv und macht auch mehr Fehler. Wer ständig zu wenig schläft, hat auch mehr Krankenstandstage“, so Assoz.-Prof. DI Dr. Hans-Peter Hutter vom Department für Umwelthygiene und Umweltmedizin der Medizinischen Universität Wien (5).

Österreicher bevorzugen pflanzliche Einschlafhilfen

Obwohl die Mehrheit der Erwachsenen in Österreich schlecht schläft und 89% überzeugt sind, dass besserer Schlaf Leistung und Wohlbefinden steigert, greifen nur sehr wenige (8%) regelmäßig zu Schlaftabletten und noch weniger (4%) zu natürlich-pflanzlichen Kapseln. Österreicher geben an auf Medikamente, Tabletten oder Pillen zu verzichten, da sie auf Chemie verzichten wollen und darüber hinaus Angst vor Abhängigkeit und möglichen Nebenwirkungen haben. Die Mehrheit (74%) der Österreicher würden natürliche Einschlafhilfe ohne Nebenwirkungen oder Gefahr vor Abhängigkeit bevorzugen, wenn sie auch tatsächlich wirken würden (1). „Melatoninhaltigen Lebensmitteln (z.B. Walnüssen) oder solchen mit hohem Tryptophangehalt (z.B. Kakao, Soja) wird ein schlaffördernder Effekt nachgesagt. Die wissenschaftliche Evidenz ist allerdings schwach, was deren tatsächliche Wirksamkeit betrifft“, so Hutter von der medizinischen Universität Wien (5).

„Snooze, Natural Sleep Drink“ ist eine Weltneuheit, die Menschen auf natürliche Weise wieder zu mehr Schlaf verhelfen soll.

Der Funktional Food Experte, Hans P. Vriens hat sich dem Schlafproblem vieler Österreicher angenommen: „Wir können nicht einschlafen und wissen, dass wir den Schlaf dringend notwendig haben um gesund zu bleiben und glücklich zu sein. Wir wachen mitten in der Nacht auf. Die Gedanken kreisen um den Vortag oder den Herausforderungen des morgigen Tages. Was folgt ist Müdigkeit am Morgen und ein unkonzentrierter Tag, der uns nicht glücklich macht.“ Immer mehr klinische Studien beweisen, dass Schlaf die Basis für ein glückliches und gesundes Leben ist. „Schlaf stärkt Immunsystem, Geist und Leistungsfähigkeit. Zusätzlich hebt Schlaf die Stimmung, regt die Kreativität an und hilft uns schön und schlank zu bleiben“, sagt Vriens. Exakt dies war der Auslöser für ihn einen gesunden Ein- und Durchschlafdrink aus natürlichen Kräutern zu entwickeln: Snooze, Natural Sleep Drink.

Das von Ennstal Milch in umweltfreundlichen Kartondosen abgefüllte Kräutergetränk ist weltweit das erste natürliche Schlafgetränk. Es besteht aus wirksamen, schlaffördernden Kräutern und österreichischem Gebirgswasser. Dazu Hans Vriens: „Snooze enthält ausschließlich natürliche Kräuter, die in ihrer Kombination eine perfekte Einschlaf- und Durchschlafhilfe bieten, absolut ohne Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekte. Die Kombination aus Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn fördert den natürlichen Schlafrhythmus und verhilft zu besserer Nachtruhe.“

Derzeit kann Snooze gratis getestet werden www.snooze.at

Über Snooze

Die Snooze Vertriebs GmbH ist ein Salzburger Unternehmen, das 2017 gegründet wurde. Der Eigentümer Hans P. Vriens (52) ist Functional Food Experte, der mit Snooze weltweit das erste effektive Schlafgetränk entwickelt hat, das rein auf Kräutern basiert.

„Gesünder Leben hat sich bisher immer um zwei Aspekte gedreht: Ernährung und Bewegung. Aber beides wirkt nicht ohne genügend Schlaf“, so Vriens. Der gebürtige Niederländer und bekennende Österreicher mit Hauptwohnsitz im Salzkammergut, hat während seiner bisherigen Karriere mit interessanten Innovationen gepunktet. Er überwand immer wieder anfängliche Markt-Skepsis, egal ob es darum ging zuckerfreien, für die Zähne gesünderen Kaugummi oder hautfreundliche Schokolade einzuführen oder das Getränk, das Flügel verleiht, international zu vermarkten. Für Red Bull, Mars/Effem, Procter & Gamble, Tchibo und vielen mehr brachte er sein Functional Food Know-how erfolgreich ein.

1 Lightspeed Research/ Auftragsarbeit für Snooze Österreich, November 2017

2 Statista 2017; <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/527186/umfrage/umfrage-in-oestereich-zu-durchschnittlichen-schlafstunden/>

3 Austrian Health Interview Survey

https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/6/8/CH1066/CMS1448449619038/gesundheitsbefragung_2014.pdf

4 <https://www.rand.org/randeurope/research/projects/the-value-of-the-sleep-economy.html>

5 Assoz.-Prof. DI Dr. med. Hans-Peter Hutter, Department für Umwelthygiene und Umweltmedizin der Medizinischen Universität Wien

Pressekontakt Österreich:

**Dr. Susanne Weichselbaum Phone +43 676 477 04 03 * susanne@weichselbaum-PR.at
www.weichselbaum-PR.at**

Pressekontakt Deutschland:

**Gerda Frenkenberger Phone +49 178 2333 342 * gerda@boutiqueblonde.com
www.boutiqueblonde.com**