

Freitag 21. Juni 2019 – Tag des Schlafes

Der Tag des Schlafes wurde bereits 1999 von Ulrich Zipper und Jan Hendrik Pauls ins Leben gerufen, um auf die Bedeutung eines erholsamen Schlafes aufmerksam zu machen. Die beiden in der Pharmabranche tätigen Herren sind begnadete Schnarcher, die ihre Mitmenschen wachhalten – und sich selbst oftmals auch. Mit dem Aktionstag möchten sie das Informationsdefizit zum Thema in der Öffentlichkeit beheben. Snooze, Natural Sleep Drink bietet eine gesunde Möglichkeit, um wieder endlich gut zu schlafen.

Unzureichender Schlaf hat negative Auswirkungen auf unseren Körper

Im März 2019 veröffentlichte die MedUni Wien eine aktuelle Studie. **Im Vergleich zum Jahr 2007 gibt es aber auch eine deutliche Zunahme an Schlafproblemen.** So klagen 30 Prozent der Befragten über regelmäßige Einschlafstörungen (vgl. 6 Prozent mit Einschlafstörungen 2007). „Von Einschlafstörungen sprechen wir, wenn man regelmäßig nachts länger als 30 Minuten zum Einschlafen braucht“, erklärt Studienleiter Stefan Seidel vom Schlaflabor der Universitätsklinik für Neurologie der MedUni Wien/AKH Wien. Er hat gemeinsam mit seinem Kollegen Gerhard Klösch (ebenfalls Neurologie) und der Epidemiologin Eva Schernhammer von Zentrum für Public Health der MedUni Wien die Umfrage durchgeführt. Mit 51 Prozent ist die so genannte Durchschlafstörung, wenn man nachts öfter grundlos aufwacht und sich herumwälzt, noch häufiger (vgl. 26 Prozent mit häufigen nächtlichen Aufwachreaktionen 2007).

Die Ursachen dafür sind ähnlich: Meistens ist es eine innere Unruhe, die uns nicht schlafen lässt. „Das bekannte Grübeln, Nicht-Runterkommen und Probleme wälzen ist die häufigste Ursache für Schlafstörungen“, erklärt Seidel, „dann erst kommen andere seltenere Faktoren ins Spiel wie Angst oder Schmerzen“.

„Regelmäßig unausgeschlafen zu sein sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. 50 Prozent der Betroffenen sind tagsüber in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt. Neben Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit kann das auch körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Magen-Darm-Probleme hervorrufen“, so Seidel.

Tipps für gesünderen Schlaf

1. Gesunde Ernährung berücksichtigen

Die Ernährung spielt eine bedeutende Rolle, um den gesunden Schlaf zu finden. Der wichtigste Tipp ist, dass man unmittelbar vor dem Schlafengehen keine größere Mahlzeit mehr zu sich nimmt. Der Verdauungsprozess während des Schlafes stellt eine zusätzliche Aufgabe für den Körper dar und kann den Schlaf beeinflussen. Neben der Ernährung gilt es auch den Getränkekonsum zu beachten. **Alkohol sollte vor dem Schlafen vermieden werden.** Er macht zwar müde, beansprucht aber die Leber über Nacht. Als altes Hausmittel zum besseren Einschlafen wird heiße Milch mit Honig empfohlen. Dies beruhigt und ist besonders bei Kindern beliebt. Weitaus effektiver für gesunden Schlaf Erwachsener: ein Kräutergetränk.

2. Stress abbauen

Beruflich gefordert, dem Alltagsstress ausgesetzt haben 7 von 10 Erwachsenen Probleme beim Ein- und Durchschlafen. **Doch wer Höchstleistungen erbringen und den täglichen Stress meistern will benötigt ausreichend Schlaf.** Während pflanzliche Einschlafhilfen so niedrig dosiert sind, dass meist nur ein Placebo-Effekt erzielt wird haben chemische Schlafmittel beträchtliche Nebenwirkungen und

führen häufig zur Abhängigkeit. Herkömmliche Kräuterschlaftabletten enthalten lediglich 60 bis 500 mg Baldrian. Innovative Kräutergetränke wie Snooze, Natural Sleep Drink wurde hingegen mit 1.000 bzw. 1.200 mg entwickelt und noch mit zusätzlichen schlaffördernden Kräutern angereichert.

3. Perfekte Umgebung gestalten

So schwer es manchen fällt, aber das Schlafzimmer sollte kühl gehalten werden. Ebenso wichtig ist es, das Schlafzimmer so gut wie möglich abzudunkeln und Lichtquellen zu verbannen. Darüber hinaus können beruhigende Farben wie Blau- und Grautöne im Schlafzimmer zur Entspannung beitragen und den gesunden Schlaf unterstützen. Ebenso wichtig ist die Luftfeuchtigkeit im Zimmer. Zu trockene Raumluft (unter 45 % relative Luftfeuchtigkeit) kann sich negativ auf den Schlaf auswirken.

Daher sollten auch auf ausreichendes Lüften geachtet werden. Das Stoßlüften abends vor dem Zubettgehen und morgens nach dem Aufstehen bewirkt einen Frischluftaustausch im Raum. **Für eine optimale Luftqualität im Schlafzimmer mindestens 15 Minuten lang das Fenster ganz öffnen.** Was die Raumausstattung betrifft, sollten darauf geachtet werden, dass sämtliche elektronische Geräte ausgeschaltet sind oder noch besser ganz aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Denn Elektrosmog wirkt sich ebenfalls schlecht auf den Schlaf aus.

4. Rituale einrichten

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Besonders wichtig beim Zubettgehen sind daher Rituale. Wer täglich zur selben Zeit aufsteht, tut seiner Schlafqualität etwas Gutes: Der Körper gewöhnt sich daran und die innere Uhr weiß, wann es Zeit ist aufzustehen. In Folge tritt auch die Müdigkeit abends zur richtigen Zeit ein – der Körper weiß, wieviel Schlaf er benötigt und nimmt sich so viel er braucht.

Darüber hinaus hilft es, wenn man sich täglich durch gewisse Tätigkeiten auf das Schlafengehen einstimmt. Lesen, Musik hören, ein Bad nehmen, einen Tee trinken – ganz egal welches Ritual man einführt - auch diese **Gewohnheiten entspannen und signalisieren dem Körper, dass die Nachtruhe bevorsteht.**



Snooze, Natural Sleep Drink, ist eine Weltneuheit aus Österreich. Es ist das erste natürliche Schlafgetränk aus wirksamen Kräutern und Gebirgswasser, um den Alltagsstress wieder besser zu meistern und endlich schneller ein- und besser durchzuschlafen zu können. Die Kombination aus effektiv dosierten Kräutern (Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn) fördert den natürlichen Schlafrhythmus und verhilft zu besserer Nachtruhe, um am nächsten Tag den Alltagsstress besser zu meistern und fit zu sein.

Snooze ist in umweltfreundlichen Kartondosen erhältlich als **regular** oder **strong**. **UVP 2,95 EUR** (BIPA, Spar, ADEG, Maximarkt, Apotheken, Reformhäuser wie Staudigl). **Derzeit kann Snooze gratis getestet werden** www.snooze.at

Snooze VertriebsGmbH
Neutorstrasse 39/8, 5020 Salzburg, Österreich
E-Mail: office@snooze.at
www.snooze.co

Pressekontakt: Dr. Susanne Weichselbaum, +43 676 477 04 03 susanne@weichselbaum-PR.at
www.weichselbaum-PR.at