

## Schönheitsschlaf: österreichische Weltneuheit macht schön

- **Schlafen macht schön & schlank**
- **Neue Studie belegt: Österreicherinnen schlafen schlecht und zu wenig**
- **Weltneuheit: Snooze, Natural Sleep Drink, wirksame Pflanzenstoffe um Schlaf und Schönheit zu fördern**

### Schlafen macht schön und schlank

Schlaf ist in jeder Hinsicht wichtig für die Erholungsfunktion unseres Körpers. Wer zu wenig schläft leidet tagsüber an Mattigkeit. Schlafmangel beeinflusst aber auch lebenswichtige Körperfunktionen wie Hormonproduktion, Zellerneuerung und die Entgiftung. Die augenfälligen Folgen des Schlafmangels sind leicht zu erkennen: blasse und trockene Haut, dunkle Ringe unter den Augen und Falten.

### Schlafmangel kurbelt die Produktion des für Hautschäden verantwortlichen Stresshormons Kortisol an

Schlafmangel reduziert die Regenerations-, Reparatur- und Selbstheilungskraft der Gesichtshaut. Anhaltender Schlafmangel sieht man den Menschen an. Die Haut wirkt fahl und „leblos“, es bilden sich verstärkt Hautfalten. Die Augen sind meist geschwollen und dunkle Augenringe weisen auf den schlechten oder zu kurzen Schlaf hin. Ebenso nimmt die Elastizität und Widerstandskraft der Haut deutlich ab. Auch der Alterungsprozess wird angekurbelt. Das Stresshormon Kortisol wird vermehrt durch den Schlafmangel produziert, was wiederum einen Abbau von Kollagen zur Folge hat. Bei einer Überproduktion an Kortisol wirkt die Haut gereizt, müde und schlaff. Dadurch wird sie dünner und die Faltenbildung wird verstärkt. Kortisol regt ebenso die Fettproduktion der Haut an, was zur unerwünschten Verstopfung der Hautporen führen kann und Entzündungsprozesse auslöst. Hautirritationen, Juckreiz und Schlafstörungen sind die Folgen. Angststörungen und Unwohlsein wirken sich ebenfalls negativ auf unsere Hautqualität aus. Eine frühzeitige Hautalterung und Schäden im Hautgewebe sind Folgen der chronischen Schlaflosigkeit.

Zudem fördert Schlafmangel die Gewichtszunahme. Wer unter Schlafmangel leidet, produziert vermehrt Ghrelin und reduziert die Ausschüttung von Leptin. Die beiden hormonellen Botenstoffe sind für die Regulation des Hunger- und Sättigungsgefühls zuständig. Ghrelin Produktion wird im Schlaf unterdrückt. Schlafen wir zu wenig, steigt der Ghrelin Spiegel an und man bekommt Hunger. Schlafen wir hingegen ausreichend, so wird das Hungergefühl gedämmt.

### Österreicherinnen schlafen schlecht und zu wenig

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% 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).

**„Snooze, Natural Sleep Drink“ ist eine Weltneuheit – Das erste natürliche Schlafgetränk aus wirksamen Kräutern und österreichischem Gebirgswasser, in umweltfreundlichen Kartondosen abgefüllt.**

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 und schön zu bleiben und glücklich zu sein“, so Vriens. Deswegen hat er Snooze, Natural Sleep Drink entwickelt.

Snooze enthält ausschließlich natürliche Kräuter, die in ihrer Kombination eine perfekte Einschlaf- und Durchschlafhilfe bieten. Die Kombination aus Passionsblume, Zitronenmelisse, Baldrian, Lindenblüte und Kalifornischer Mohn fördert den natürlichen Schlafrhythmus und verhilft zu besserer Nachtruhe.

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](http://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.

*„Das Thema Schönheit hat sich bisher um drei Aspekte gedreht: Kosmetik, Ernährung und Bewegung. Aber nichts wirkt effektiv ohne genügend Schlaf.“ Hans P. Vriens, Functional Food Experte und Erfinder von Snooze.*

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.

<sup>1</sup> Lightspeed Research/ Auftragsarbeit für Snooze Österreich, November 2017

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

<sup>3</sup> Austrian Health Interview Survey

[https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/6/8/CH1066/CMS1448449619038/gesundheitsbefragung\\_2014.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/6/8/CH1066/CMS1448449619038/gesundheitsbefragung_2014.pdf)

## **Pressekontakt Österreich:**

**Dr. Susanne Weichselbaum Phone +43 676 477 04 03 \* [susanne@weichselbaum-PR.at](mailto:susanne@weichselbaum-PR.at)  
[www.weichselbaum-PR.at](http://www.weichselbaum-PR.at)**