



Schlafwissen Kompakt.

Die meisten von uns wissen, dass gesunder Schlaf wichtig ist. Wie viel Schlaf wir genau benötigen, ist jedoch individuell und variiert von Person zu Person. Unser durchschnittlicher Schlafbedarf liegt zwischen sieben und neun Stunden¹. Dennoch geben in einer Studie aus dem Jahr 2017 52% der Befragten an, durchschnittlich nur 6 Stunden oder sogar noch weniger zu schlafen². Unter deutschen Arbeitnehmern sind Schlafprobleme besonders verbreitet - rund 80% haben regelmäßig mit ihnen zu kämpfen³. Auf die Einwohnerzahl gerechnet leiden darunter etwa 34 Millionen Menschen⁴.

Mangelhafte Schlafqualität kann viele Gründe haben: Stress, hohe Arbeitsbelastung oder der Druck, permanent erreichbar sein zu müssen⁵. Auch koffeinhaltige Getränke oder Alkohol am Abend wirken sich negativ auf unsere Nachtruhe aus. Oder unsere Smartphones und Tablets, die uns bis ins Schlafzimmer und unser Bett begleiten. Das Blaue Licht, das von diesen Geräten ausgestrahlt wird, hemmt unsere natürliche Melatoninproduktion und wirkt sich negativ auf unsere innere Uhr^{6,7} aus. Dabei spielt ausreichend Schlaf eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit, denn wer regelmäßig zu wenig schläft, erhöht nachweislich die Risiken für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Bluthochdruck, Alzheimer oder Diabetes. Zu kurze Nächte führen außerdem zu weiteren unangenehmen Nebenwirkungen wie gesteigertem Appetit, schlechterer sportlicher und kognitiver Leistung sowie erhöhter Tagesschläfrigkeit⁸.

Schlaf ist kein Ruhezustand, sondern ein aktiver Erholungsprozess, der insbesondere für unser Gehirn zwingend notwendig ist. Denn unser Gehirn schläft nicht - es ist während des Schlafens teilweise aktiver, als im Wachzustand – insbesondere in den sogenannten REM-Phasen. In der Nacht regeneriert es sich und verarbeitet am Tag aufgenommene Informationen, Stoffwechselprodukte und Abfallstoffe, die sich tagsüber im Gehirn ansammeln, werden abgebaut und aufgeräumt⁹.

Obwohl guter Schlaf so einschneidende Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden hat, gilt es in manchen Kreisen sogar als „hip“ und als Anzeichen von besonderer Leistungsfähigkeit mit wenig Schlaf auszukommen. Dieses Bild wandelt sich langsam und die Sensibilität der Menschen zum Thema Schlaf wächst. Wer seinen Schlaf verbessern möchte, hat dabei vielfältige Möglichkeiten - Die Angebote reichen von Nahrungsergänzungsmitteln, über Aromatherapie hin zu Schlafcoaching. Wir von Snoooze sind der Überzeugung, dass ein holistischer und natürlicher Ansatz der Schlüssel zum Erfolg ist. Daher bieten wir unseren Kunden nicht nur Schlafprodukte an, sondern ermöglichen Ihnen darüber hinaus kostenlosen Zugang zu umfangreichem Wissen rund um das Thema Schlaf inklusive Ein- und Durchlaftips sowie Schlafrackern - alles mit dem Ziel eine verbesserte Schlafhygiene zu erzeugen. Wir stimmen Herrn Prof. Dr. Ingo Fietze von der Charité absolut zu „**Guter Schlaf muss sexy werden**“¹⁰.