

Freitagmittag. Nicht einschlafen. Wir in der „Management & Karriere“-Redaktion sind hellwach, weil es um ein wichtiges Thema geht: den Schlaf. Also dann, gehen wir aufgeweckt an die Sache. Helmut Stadlbauer, Schlafexperte und Fachmann für gesundheitsoptimierte Arbeitszeitgestaltung bei IBG hat sich für uns Gedanken dazu gemacht.

- **Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank.** Das sei zwar zugespitzt, aber im Kern richtig, sagt Stadlbauer. Schlafmangel macht uns unkonzentriert und fehleranfällig und drückt auf die Stimmung. Schlafmangel führt bei vielen Menschen zur Gewichtszunahme. Vor allem bei jenen, die Stress durch Belohnung in Form von Essen und Trinken kompensieren.
- **Kühlschrank als Ventil.** Schlafentzug bedeutet immer Stress. Daher konsumieren Menschen mit sozialem Jetlag bzw. späte Chronotypen größere Menge von Nikotin, Alkohol und Koffein. „Viele Betroffene machen den Kühlschrank zu ihrem Ventil – meist in Zusammenhang mit fehlender Bewegung, weil „keine Zeit“ für Bewegung und „fehlende Motivation wegen Müdigkeit“, sagt Stadlbauer. Bei einer nächtlichen Schlafdauer von sechs Stunden und weniger ist das Sterblichkeitsrisiko um zehn Prozent höher als bei einer individuellen Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden. Diese prozentuale Wahrscheinlichkeit beinhaltet sämtliche Todesursachen, inklusive Autounfälle, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Schlaganfälle.
- **Gibt es ein Maß, wieviel Schlaf ein Mensch benötigt?** „Na klar. Genau so viel, dass Mann/Frau sich ausgeschlafen und fit fühlt“, sagt Stadlbauer. Bei der Schlafdauer der Erwachsenen gibt es eine Verteilungskurve, die bei etwa drei bis vier Schlafstunden beginnt und bei elf bis zwölf Stunden endet. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle: Frauen benötigen für das subjektive Gefühl des Ausgeschlafenseins einen etwa eine Stunde längeren Schlaf als Männer.
- **Zu wenig Schlaf merkt man.** Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, geringere Leistungsfähigkeit geistig und körperlich,

Konzentrationsstörungen, schlechtere Motivation sind Anzeichen, dass man zu wenig geschlafen hat.

- **Angela Merkel reichten vier Stunden.** Es gibt ein Schlafminimum von etwa drei bis vier Stunden, der sogenannte „Kernschlaf“, den jeder braucht, um nicht binnen weniger Tage zusammenzuklappen oder in psychisch auffällige Zustände zu kippen.
- **Langschläfer sind faul, Frühaufsteher zielstrebig.** „Schlafgewohnheiten sind in erster Linie genetisch bedingt“, sagt Stadlbauer. Kurzschläfer werden aber in einer Leistungsgesellschaft eindeutig bevorzugt.
- **Schlafdauer und Schlafqualität.** Damit Schlaf als erholsam – und als qualitativ gut – erlebt wird, müssen neben einer gewissen Schlafdauer auch bestimmte Schlafphasen durchlaufen werden.
- **Warum ist geweckt werden für viele so fürchterlich?** Der Weckzeitpunkt beeinflusst, wie ausgeschlafen man sich fühlt. Wecken wird als schrecklich erlebt, wenn es inmitten der einzelnen Schlafphasen erfolgt – egal ob Non-REM-Phase oder REM-Phase. Am leichtesten fällt geweckt werden am Beginn und Ende der Non-REM-Phasen, da ist der Schlaf am seichtesten. Diesen Effekt machen sich sogenannte Schlafphasenwecker zunutze. Sie registrieren Schlafphasen und wecken manchmal auch vor der eingestellten Weckzeit, wenn die Schlafphase dafür günstig ist.
- **Ist der Schlaf vor Mitternacht gesünder?** Bitte sehr, hier endlich auch zum Ausdrucken. Stadlbauer ist unser Mann ;- ) „Ich halte nichts von dieser Volksweisheit. Bei Frühtypen oder frühen Normaltypen mag hier der Schlaf in der/den ersten Non-REM-Phasen am tiefsten sein. Aber sicher nicht bei Spättypen, die vor Mitternacht nur bei ausgeprägtem Schlafdefizit schlafen können“, sagt er.
- **Hat ein Mittagsschläfchen physiologische Bedeutung?** Ja! Da gibt es auch gute Belege dafür, dass ein Power Nap die Wachheit und Leistungsfähigkeit für einige Stunden verbessert. Unter Power Nap ist allerdings ein sehr kurzes Schläfchen zu verstehen, das nicht länger als etwa 15 Minuten dauert.

*Ihr*

*Michael Kötttritsch*

**PS:** Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung unter [michael.koettritsch@diepresse.com](mailto:michael.koettritsch@diepresse.com) zu unserem Newsletter.

**PPS:** Weil sich die Terminkalender aktuell rasant füllen, hier ein Termin zum Vormerken. Am 17. und 18. November findet das 14. Peter-Drucker-Forum in der Wiener Hofburg statt. Das Thema lautet: *Performance that matters:*

*sparking the entrepreneurial spirit.*

**PPPS:** *Der Weltschlaftag ist übrigens am 18. März. Wir schreiben das heute, damit Sie schon jetzt mit der Planung beginnen können, wie Sie diesen Tag sicher verschlafen.*

