



## 10 spannende Gründe, sich mal wieder mit dem SCHLAF zu beschäftigen – behält die Natur schon wieder Recht?

„Schlaf ist verschwendete Zeit und unproduktiv!“ schreibt der Silicon Valley Blogger Louis Grey. Und folgt damit bekannten Größen wie dem ruhelosen Erfinder Edison und dem schrillen Unternehmensberater Zig Ziglar: „You snooze, you loose“. Wenn man nur eine Stunde pro Tag weniger schläft, gewinnt man zwei Wochen Lebenszeit pro Jahr. Wie cool ist das denn? Als ich vor vielen Jahren versuchte, mein Leben als Senior Manager in der Telekommunikation und das Familienleben mit drei Teenagern in Einklang zu bringen, habe ich diese Lösung ausprobiert. Als Frühaufsteher einfach noch eine Stunde früher raus, der Körper und das Gehirn sollten sich schnell dran gewöhnen. Mehrere Monate hat das erfreulich gut geklappt. Dass etwas nicht stimmt, habe ich erst gemerkt, als es mir immer schwerer fiel, mich in Präsentationen wachzuhalten. Auch am Steuer war ich häufig müde geworden.

Warum glaubt der Mensch so gerne, dass er schlauer ist als die Natur? Eine Fülle an Studien hat die Wirkungen von Schlafmangel untersucht und starke kumulative Effekte aufgezeigt. Schlafmangel wirkt katastrophal. Schon etwas zu wenig Schlaf wird mit sehr vielen Verkehrsunfällen, nachlassender Produktivität, Beziehungsproblemen, reduzierter Problemlösungsfähigkeit, mangelnder Kreativität, nachlassender Gedächtnisleistung und reduzierter Selbstkontrolle verbunden. Berühmte Katastrophen durch Schlafmangel: Exxon Valdez, Three Mile Island, Challenger Explosion, Chernobyl. Laufender Schlafmangel macht dazu krank – Übergewicht, Diabetes, Depression, Herzprobleme und unzeitiges Ableben gehören dazu. Mehr als ein Drittel aller Amerikaner leidet inzwischen an chronischem Schlafmangel.

Heuristisch wissen wir, wie wichtig Schlaf ist, aber was genau passiert, wurde erst durch Forscher der Harvard Medical School nachgewiesen (8). Stark verkürzt: Gehirnprozesse führen zur Entstehung von Abfallstoffen mit teils toxischen Eigenschaften. Im Körper werden Abfallstoffe über die Lymphe entsorgt. Das Gehirn hat ein eigenes System mit einer Gehirnflüssigkeit, die über feine Kanäle Schadstoffe abtransportiert. Während des Schlafs schrumpfen die Neuronen um fast 60% und die Kanäle öffnen sich entsprechend. Die Detoxleistung vervielfacht sich beim Schlafen. Durch Schlaf bleibt das Gehirn also gesund.

Früher wurde der müde wirkende Manager vielleicht für seinen unermüdlichen Einsatz bewundert. Heute sollte jede Führungskraft wissen, dass eine gesunde Gesichtsausstrahlung kompetenter wirkt als ein ‚intelligenter‘ Gesichtsausdruck (5). Schlafmythen gibt es viele, hier ein paar der wichtigsten (Zur Vertiefung empfehle ich das aktuelle Buch von Wiseman (1)):

1. *Man kann lernen, mit wenig Schlaf gut zu funktionieren:* Weniger Schlaf führt zwangsläufig zu Einschränkungen, wie man sich fühlt, wie man denkt und wie man sich verhält. Es gibt sehr wenige Menschen mit einer genetischen Anomalie, die nach wenigen Stunden Schlaf immer erfrischt aufwachen. Trainierbar ist es wohl nicht. Hinter bekannten ‚Erfolgsgestirnen‘ werden Drogen wie Provigil vermutet.
2. *Ein Mittagsschläpfchen ist ein Zeichen von Faulheit:* Der Biorhythmus macht uns nachts und einmal am Tag schläfrig. Nach einer kleinen Schlafpause am frühen Nachmittag fühlt man sich frischer, fokussierter, kreativer und produktiver.



3. *Ich weiß doch, wann ich müde bin:* Menschen können sehr schlecht einschätzen, wie müde sie tatsächlich sind. Deswegen fahren viele, obwohl sie nicht fit sind und kämpfen sich durch den Tag, ohne zu merken, dass sie nicht leistungsfähig sind. Reaktionstests zeigen ähnlich verzögerte Werte wie bei Alkoholgenuss.
4. *Am Wochenende hole ich den Schlaf nach:* Mehr Schlaf am Wochenende hilft zwar, kann aber das Schlafdefizit nicht ausgleichen. Auf Dauer führt dieser Lebensstil sicher zu Problemen.
5. *Teenager verbringen zu viel Zeit im Bett, weil sie faul sind:* Während des Erwachsenwerdens verändert sich der Biorhythmus um bis zu drei Stunden nach hinten. Teens werden zu Abendmenschen. Brauchen aber trotzdem neun bis zehn Stunden Schlaf. Der Schulbeginn in Deutschland berücksichtigt das nicht und das erklärt in Teilen, warum die Leistungen morgens unterdurchschnittlich sind (9). Und warum Eltern morgens Probleme haben, ihre Kids aus den Federn zu bekommen.
6. *Käse vor dem Schlafen fördert Alpträume:* Widerlegt seit 2009 – allerdings durch das ‚British Cheese Council‘

Rezepte für besseren Schlaf:

7. **Regelmäßiger Rhythmus:** Zur gleichen Zeit zu Bett, zur gleichen Zeit erfrischt raus. Da die Schlafzyklen bei 90 Minuten liegen, macht es Sinn, den Einschlafzeitpunkt vom gewünschten Aufwachpunkt rückwärts zu bestimmen: Wenn Sie um 7 Uhr frisch aufwachen wollen, schlafen Sie am besten um 22 Uhr ODER um 23:30 Uhr ein. Probieren Sie es aus.

8. **Vertreiben Sie den Blues:** Der hohe Blauanteil im künstlichen Licht wirkt stark anregend auf den Organismus. Fernsehen, Computerbildschirme und Handys strahlen besonders blau und stören den Melatonin (Schlafhormon) Kreislauf. Wenn Sie sich nachts digital nicht einschränken wollen, gibt es Blaufilter Brillen, die nach kurzer Gewöhnung ein gutes Sehen ermöglichen (2). Für Windows PCs gibt es das Programm f.lux (3), das ab der Dämmerung den Blauanteil des Displays reduziert. Auch das fällt nach Gewöhnung kaum auf. Leider ist mir nichts für Apple Geräte bekannt. Ansonsten Bildschirmhelligkeit reduzieren und Abstand vergrößern.
9. **Wollen Sie im Schlaf lernen?** Das sogenannte Superlearning im Schlaf funktioniert nicht! Aber die nächtliche Gehirnaktivität ‚klebt‘ Informationen ins Gedächtnis – wenn Sie es richtig machen: Lernen Sie am Tag, wiederholen Schlüsselinformationen vor dem Schlafengehen. Und schlafen Sie lange genug.
10. **Kreativer am Tag werden?** Nutzen Sie Neuro-Schläfchen: Hören Sie ruhige Musik, während Sie brainstormen und hören Sie die gleiche Musik, wenn Sie ein kurzes Schläfchen machen. Ein Schläfchen verbessert das Gedächtnis und die Kreativität bis zu 60% (1).

Die Schlafmangel-Epidemie kann man trefflich für Produkt- und Dienstleistungsideen nutzen, z.B.:

- Vielen Menschen fehlt die Kraft, aktiv an einer persönlichen Veränderung zu arbeiten. Gerne wird aber Hilfe angenommen. Nicht umsonst werden weltweit mehr Schlafmittel als je zuvor verschrieben. Aber auch natürliche Selbstmedikation ist gefragt. Neurexan und Baldriparan profitieren davon. Beruhigungstees werden selbst vom Klassiker Teekanne angeboten.



- Wer doch sein Verhalten ändern will, wird bei vielen Bloggern mit Dienstleistungen und Tipps Unterstützung finden.
- Hotels experimentieren mit ‚Schlafzimmern‘, die durch ‚black-out‘ Gardinen jegliches Außenlicht fernhalten und die durch geschickte Nachtlichter eine Orientierung im Raum erlauben, ohne die nervend hellen digitalen Anzeigen von Fernsehern und Digitaluhren. Businessstraveller werden es schätzen lernen. Die Ruhezonen am Münchner Flughafen sind immer belegt. Wann kommt die Bahn mit einer Lösung? Erste Händler bieten ihren Kunden die Chance für die kurze Pause zwischendurch. Ein erfrischter Geist hat wieder Shopping Power.
- Die Automobilindustrie forscht an sensorischer Erkennung des Sekundenschlafes.
- Auch Smartphone- und App-Programmierer suchen nach Lösungen, die körperlichen und geistigen Leistungsphasen zu erkennen und zu beeinflussen. Kluge Weckerapps erkennen, wann die Wachphase beginnt. Zeigt Ihnen Ihr Smartphone aber auch schon, wenn es Zeit für ein Schläfchen wäre?
- Google Glass wird sich nicht nur um Signale von außen kümmern, sondern auch die biometrischen Daten des Trägers verarbeiten und Hilfe bieten.
- Schlaflabor-Dienstleistungen wachsen rasant und werden von der Kasse bezahlt.
- Was fällt Ihnen in Ihrem Markt dazu ein?

### Literatur:

1. Wiseman, Richard: Night School – Wake up to the Power of Sleep; 2014, Macmillan Verlag
2. [http://www.amazon.de/PRISMA%C2%AE-bluelightprotect-Computerbrille-P1-Blaulichtschutz/dp/B005OANJEK/ref=pd\\_sim\\_div\\_5?ie=UTF8&refRID=0YJC7FKNMCFEAQWB93KW](http://www.amazon.de/PRISMA%C2%AE-bluelightprotect-Computerbrille-P1-Blaulichtschutz/dp/B005OANJEK/ref=pd_sim_div_5?ie=UTF8&refRID=0YJC7FKNMCFEAQWB93KW)
3. <http://en.wikipedia.org/wiki/F.lux>
4. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/schule-frueher-unterrichtsbeginn-stoert-schlafrythmus-a-1001597.html>
5. <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141105165201.htm> For leaders, looking intelligent is less important than looking healthy
6. <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/10/141029083340.htm> From age 8 to 80, expert reveals the price we pay for not sleeping
7. <http://www.businessinsider.com/the-first-real-reason-we-need-to-sleep-2013-10>
8. <http://www.sciencemag.org/content/342/6156/373> Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain
9. <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/schule-frueher-unterrichtsbeginn-stoert-schlafrythmus-a-1001597.html>



### Feedback, Anregungen, Kritik zu diesem Artikel an:

<mailto:braincandy@ka-brandresearch.com>

### Der Autor

**Ralph Ohnemus, CEO.** Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O<sub>2</sub>.

Kontakt: <mailto:r.ohnemus@ka-brandresearch.com>

