

Der Körper benötigt nicht nur Aktivität, sondern auch ausreichend Schlaf

Liebe KundInnen, liebe Interessenten, liebe Freunde

Bestimmt haben auch Sie schon von folgenden Tagesabläufen gehört: Frühes Aufstehen, um die Arbeit frühzeitig beginnen zu können. Tägliche Büro- und Geschäftsaktivitäten möglichst im zweistelligen Stundenbereich – höchstens von einer kurzen Mittagspause für leistungsorientierte und sportliche Trainingsaktivitäten unterbrochen.

Späte Rückkehr nach Hause und ein wenig Schlaf. Führungspersonen brüsten sich gerne damit, sich möglichst wenig Schlaf zu gönnen. Viel Leistung und grosse Erfolge bei wenig Nachtruhe! Besser könnte ein Manager seine Einsatzbereitschaft und Leistungsfähigkeit kaum beweisen. Aber: Das war einmal! Spätestens seit sich Roger Federer als Langschläfer geoutet hat, liegt genügend Schlaf wieder im Trend.



Nicht jeder Mensch benötigt gleich viel Schlaf

Doch wie viele Stunden Schlaf gelten als «genügend»? Es ist bekannt, dass Kinder grundsätzlich länger schlafen als Erwachsene. Ein Neugeborenes schläft durchschnittlich 16 Stunden täglich und auch bei einem 6- bis 12-jährigen Kind beläuft sich der Schlafbedarf auf ca. 9 Stunden. Im Alter zwischen 20 und 50 Jahren dauert der Schlaf im Schnitt 7 bis 9 Stunden, während Menschen ab 80 Jahren gerade mal 6 Stunden schlafen. Allerdings unterscheidet sich der Bedarf an Schlaf von Mensch zu Mensch sehr stark. Was wir heute jedoch ebenfalls wissen:

Schlafen wir in der Regel weniger als 5 Stunden oder mehr als 10 Stunden, ist dies für unsere Gesundheit nicht förderlich.

Selbstverständlich kann immer mal eine Nacht mit zu wenig Schlaf vorkommen. Dann ist es jedoch wichtig zu wissen, dass ein allfälliges Schlafdefizit nur innerhalb von 3 Nächten aufgeholt werden kann. Ein längeres Schlafdefizit hat Folgen: Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit und unvollständige Regeneration zählen dazu. Leider kann einem möglichen Schlafmangel nicht durch einen «Vorratsschlaf» entgegengewirkt werden. Hilfreich ist vielmehr ein Mittagsschläfchen, auch «Powernapping» genannt, von 20 Minuten. Es steigert Wachsamkeit und Leistungsfähigkeit kurzfristig und deutlich spürbar. Ebenfalls sind häufigere Kurzpausen nach kurzen Nächten an den darauffolgenden Tagen sehr hilfreich. Hierzu lagern Sie die Füße während 5 Minuten hoch, nehmen idealerweise die «Herz-Waage-Position» ein, schliessen die Augen und lassen die Seele baumeln.



Schlafen ist gesundheitsrelevant

Schlafmangel kann übrigens weitaus schwerere Folgen als Vergesslichkeit haben. Eine davon ist der Sekundenschlaf. Wissenschaftler konnten beweisen, dass dieser Mikroschlaf am Steuer sogar mit geöffneten Augen einhergehen kann. Schlafen Sie langfristig zu wenig, fühlen Sie sich einerseits weniger vital und belasten andererseits Ihre Gesundheit. Darüber hinaus sind Schlafdefizite für die Entstehung zahlreicher Krankheiten mitverantwortlich. Immerhin zählt Schlaf zu den wichtigsten Grundbedürfnissen unseres Körpers – wie Atmen und Trinken.

Schlaf hat somit Ihre Beachtung mehr als verdient. Sich mehr Zeit zum Schlafen zu gönnen, ist das beste Geschenk an Ihren Körper. Ausserdem können Sie mit Ihrem Verhalten auch andere Menschen in Ihrem Umfeld dazu motivieren, die kostengünstigste Gesundheitsmassnahme «Schlaf» wertzuschätzen.

Möchten Sie mehr zum Thema «Genügend schlafen» wissen? Dann kontaktieren Sie uns.

[Schlaf-Gut-Rückruf-Formular](#)

Besuchen Sie uns auch in diesem Jahr wieder an der BEA



Halle 2.2 Stand C010 Hauptstand
Halle 3.2 Stand C006 Kissenstand

[mehr Infos zur BEA finden Sie hier](#)

Wettbewerb Blüemlisalpplauf 26. Mai 2024



Wir sind offizieller Vitality-Partner von der Neuauflage des Blüemlisalplaufs.



Wir verlosen **zwei Startplätze** für den Blüemlisalplauf am 26. Mai 2024 –
Machen Sie jetzt bei unserem Wettbewerb mit und beantworten Sie einfach
folgende Frage:

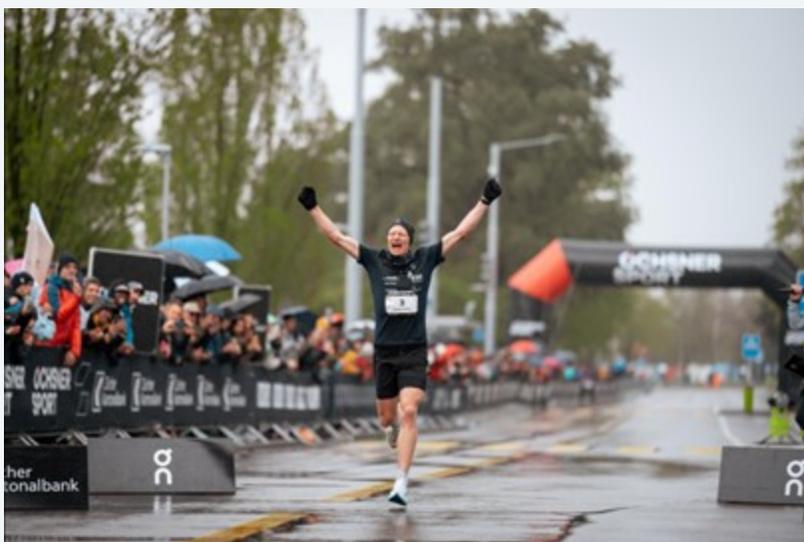
Wie lang ist der Blüemlisalplauf?

Senden Sie uns Ihre Antwort sowie Ihre Kontaktangaben bis am **12. Mai per Mail** zu.

Wir werden die Gewinner persönlich benachrichtigen. Viel Glück!

Teilnahme Wettbewerb Blüemlisalplauf

Marathon Schweizermeister schläft Leibundgut



Patrick Wägeli wurde in Zürich am 21. April 2024 Marathon – Schweizermeister.
Wir gratulieren dem begeisterten Flowsleeping Schläfer zu diesem tollen Sieg.

Es war ihm wichtig, in der Nacht vor dem Start noch zu Hause in seinem «Leibundgut Bett» zu schlafen und aufzutanken zu können.
Wir wünschen ihm weiterhin eine erfolgreiche Saison mit bester Regeneration.

Wir sind für Sie da:

Wünschen Sie eine persönliche Beratung? Haben Sie Fragen zu Ihrem Leibundgut Bett, Kissen, Duvet, zu den Möglichkeiten der Umtauschgarantie oder gibt es bei Ihnen Veränderungen, die auch das Bett betreffen? Besuchen Sie unser Geschäft in Einigen oder lassen Sie sich in einem Vorgespräch telefonisch beraten:

[Schlaf-Gut-Rückruf-Formular](#)

Wir verhelfen Ihnen durch erholsamen Schlaf zu bester Gesundheit!

Herzliche Grüsse

Ihr Leibundgut Team

Verbreiten Sie gerne unsere Schlafinfos, indem Sie unseren Newsletter auch an Ihre Liebsten weitersenden. Damit tragen wir zusammen dazu bei, ein noch besseres Lebensgefühl zu ermöglichen.

IHRE BETTENPROFIS



LEIBUNDGUT
Schlaf- und Rückenzentrum

Hauptstrasse 89A
3646 Einigen

www.leibundgut.swiss

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum AG

Hauptstrasse 89a
3646 Einigen Schweiz
Tel. 033 654 12 71

www.leibundgut.swiss / info@leibundgut.swiss

Textquellen: maennergesundheitsportal.de c/o Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [per Mail](#) kostenlos abbestellen.