

Widnau, im Dezember 2010

Medienmitteilung

Samina-Tipp: Gute Schlaf-Vorsätze fürs 2011

Managerleiden: chronischer Schlafmangel als Karrierekiller

Leistungsabfall, Konzentrationsmangel, Gereiztheit, erhöhte Fehlerquote – Wer als Unternehmer oder Mitarbeiterin in einer Kaderfunktion solche Defizite bei sich entdeckt, leidet vermutlich nicht nur unter Stress durch eine grosse Arbeitsbelastung, sondern auch an einem ausgeprägten Schlafmanko.

Immer öfter bestätigen wissenschaftliche Studien die Folgen von chronischer Müdigkeit: Manager, die zu wenig oder schlechten Schlaf haben, sind gereizter, unkonzentrierter, machen eindeutig mehr Fehler und treffen öfter Fehlentscheidungen als Ausgeschlafene. Zudem leiden sie häufiger an Herzerkrankungen und neigen neben erhöhter Stressanfälligkeit auch zu Rückenschmerzen und Depressionen. Bei chronischem Schlafmangel gerät der gesamte Hormonhaushalt durcheinander, da die Ausschüttung wichtiger Hormone wie Melatonin, Cortisol, Leptin oder etwa Prolactin unterdrückt wird. Dadurch wird das Immunsystem laufend geschwächt und der Stoffwechsel gestört, was auch zu Übergewicht führen kann. Zudem geht auch der Alterungsprozess um einiges rascher vor sich. Der persönliche Preis, den unausgeschlafene Manager bezahlen, ist hoch: Sie verlieren nicht nur an Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude, der chronische Schlafmangel bedroht schliesslich auch ihre Karriere.

Wer gut schläft, arbeitet effektiver

Manager haben von den Leistungssportlern längst gelernt, dass die Leistung von inneren, biologischen Rhythmen abhängig ist. Je nachdem wie die innere Uhr läuft, können wir zu bestimmten Zeiten bessere Kraft- oder Denkleistungen erbringen. Die meisten Menschen sind in der Zeit von zehn bis zwölf Uhr am leistungsfähigsten. Dann arbeiten sie konzentriert und denken kreativ. Gegen Mittag flacht die Leistungskurve bis etwa 15 Uhr ab, bevor sich das nächste Hoch zwischen 16 und 20 Uhr einstellt. Dies hängt jedoch auch sehr stark mit unserem Schlafverhalten zusammen. Wer im Rhythmus schläft und arbeitet, ist in jedem Fall produktiver und effizienter“, weiss der Samina-Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson aus langjähriger Erfahrung durch sein Schlafcoaching.

Guter Schlaf fördert die Intelligenz und Kreativität

Menschen, die gesund und ausreichend schlafen, leisten im Schlaf viel ‚Kopfarbeit‘ – und dies auf höchstem Niveau. Sie verarbeiten nämlich ihre Tageseindrücke besser im Unterbewusstsein. Dadurch werden Erfahrungen und Wissensstoff im Gedächtnis nachhaltiger verankert. Dies fördert die Intelligenz und Kreativität und verbessert das Gedächtnis. „Manager, die einen Vortrag oder ein wichtiges Meeting am nächsten Tag vorbereiten, führen sich das Redemanuskript oder die Traktandenliste deshalb am besten vor dem Schlafengehen noch einmal zu Gemüte“, rät Schlafexperte Amann-Jennson. Doch dies kann nur funktionieren, wenn wir 7-8 Stunden lang gut und ungestört schlafen.

Gut und ausreichend schlafen kann man lernen

Eigentlich bräuchte der gesunde Schlaf weder spezielle Methoden noch eine Strategie. Durch unsere Lebensweise und den beruflich bedingten Stress hat sich dies in den letzten Jahren jedoch massiv geändert. Um bewusst und zielgerichtet den Schlaf zu optimieren, ist die Mitwirkung eines Experten oder Schlafcoaches sehr empfehlenswert. Setzt man sich nämlich mit den Grundlagen des Schlafes auseinander, so lernt man auch seine persönlichen „Schlafräuber“ kennen und kann sie entsprechend bekämpfen. Der schlechteste Weg ist dabei sicher der Griff nach Tabletten, welche die chronische Müdigkeit nicht beseitigen, sondern noch verstärken. Der Samina-Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson beschäftigt sich in seinem Ratgeber „Schlaf dich jung, fit und erfolgreich“ ausführlich mit dem Thema Schlaf und mit den Möglichkeiten, wie man sein Schlafmanko erfolgreich beheben kann.



ich schlafe lebensenergie

**Auskunftspersonen für Medien oder Koordination eines Interviews
mit dem Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson**

Medienstelle SAMINA, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur
Telefon 052 269 20 06, E-Mail info@buero10.ch, www.samina.ch

SAMINA

Vor mehr als 20 Jahren entwickelte der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte Günther W. Amann-Jennson ein Schlaf-Gesund-Konzept und startete mit der Unternehmensgründung die Erfolgsgeschichte der SAMINA Schlafsysteme. Inmitten herrlicher Natur werden am SAMINA Firmensitz in Frastanz die SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte sorgfältig von Hand gefertigt.

Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept basiert auf den Erkenntnissen der modernen Schlafmedizin und erfüllt alle schlafmedizinischen, orthopädischen, bettklimatischen, bau- und elektrobiologischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs. Die bei einem SAMINA Schlafsystem zum Einsatz kommenden Rohstoffe sind ausnahmslos natürlich, unbehandelt und von ausgesuchter Qualität: massives, hochelastisches Eschenholz für die Lamellen des frei schwingenden Lamellenrostes; 100 % Naturkautschuk mit hoher Punktlastizität für die Matratzen; naturreine, atmungsaktive Baumwolle sowie 100 % organische, schadstofffreie Schafschurwolle für Auflagen, Decken und Kissen.

Die SAMINA Produktions- und Handels GmbH mit Sitz in Frastanz (A) beschäftigt 63 Mitarbeitende und vertreibt ihre Produkte weltweit in 15 Ländern. Allein in der Schweiz arbeitet SAMINA mit über 40 Franchise Partnern zusammen, die ihre Produkte verkaufen.