

3

**Die Expertin**

Melanie Pesendorfer beschäftigt sich seit 13 Jahren mit Gesundheit und Schlaf. Nach ihrer Ausbildung an der Medizinischen Universität Wien zur Schlafcoachin gründete sie ihr eigenes Institut. www.dieschlafcoachin.at

**Müde im Büro?
Seit Corona
schlafen
30 Prozent
der Menschen
schlechter
als davor.**

Erfolgsfaktor Schlaf

„Wir sollten unserer Nachtruhe wieder mehr Bedeutung geben“

GUTER SCHLAF lässt uns effizienter, verlässlicher und mit mehr Freude arbeiten. Wer hingegen unausgeschlafen ist, trifft Fehlentscheidungen, verursacht Unfälle oder ist weniger freundlich zu Kund*innen: „Schlechter Schlaf kostet Unternehmen jedes Jahr Millionen Euro an Mehrkosten durch Krankenstände, Unfälle und Ausfälle“, sagt Melanie Pesendorfer, die als Österreichs „Schlafcoachin“ Menschen dabei unterstützt, ihre individuellen Schlafprobleme zu lösen.

Die Nachfrage dürfte groß sein: In aktuellen Umfragen geben mehr als 52 Prozent der Österreicher*innen an, Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen zu haben. Die Pandemie hat sich zusätzlich negativ auf unsere Nachtruhe ausgewirkt: „Seit Corona meinen etwa 30 Prozent der Menschen, schlechter zu schlafen als davor.“ Auch die Schlafdauer hat sich in den letzten Jahren hierzulande massiv verkürzt. Wir baten die Gesundheitsexpertin zu einem Gespräch:

Warum ist guter Schlaf überhaupt so wichtig?

MELANIE PESENDORFER: Wenn bereits zehn Minuten weniger Tiefschlaf die Fehlerquote tagsüber um etwa zwölf Prozent erhöhen können, möchte man sich nicht vorstellen, was dies bei Entscheidungsträger*innen in weiterer Folge verursacht. Unser Schlaf beeinflusst nicht nur unsere Konzentrationsfähigkeit und unsere Laune, sondern reguliert auch unseren Hormonhaushalt und schützt vor psychischen wie physischen Erkrankungen. Wir sollten dem Schlaf wieder mehr Bedeutung geben. Die gute Nachricht ist, dass das Thema Schlaf immer mehr in das Bewusstsein der Politik und der Wirtschaft rückt – ähnlich wie dies beim Thema „gesunde Ernährung“ in den 90er-Jahren der Fall war.

Wenn ich schlecht geschlafen habe und müde im Büro bin:

Was mache ich am besten?

Zunächst: Auch diese Tage können oft voll überraschender Energie stecken. Empfehlenswert sind, wenn möglich, kurze Powernaps sowie Bewegungspausen an der frischen Luft: Sonnenlicht steigert die Serotonin-Produktion, sodass man sichmunterer fühlt. Ein Stück Bitterschokolade oder Kaffee erhöhen ebenso die Wachheit. Am wichtigsten aber ist, darauf zu vertrauen, dass man abends wieder schlafen kann. Freuen Sie sich darauf!

Sind Powernaps wirklich hilfreich?

Einmal gelernt und ritualisiert, sind es Energiekicks, die man nie wieder missen möchte. Am besten nach dem Mittagessen für etwa 30 Minuten entspannen – nicht länger!

Was kann ich – im Job – tagsüber schon tun, damit ich abends besser schlafe?

Nicht so viele Gedanken machen! Gehen Sie davon aus, dass sich Ihr Körper den Schlaf, den er braucht, schon holen wird. Unser Schlafbedürfnis ist nicht immer gleich groß. Und: immer wieder Pausen einlegen wie Achtsamkeitsübungen, kurze Meditationen – oder einfach ins „Narrenkastl“ schauen. →



LUST AUFS LEBEN