

## Kalenderbrief - Juni 2015

der schlafende Koalabär unserer Kalenderillustration will Ihre Gedanken am 21. Juni nicht etwa nach Australien schicken. Im Vordergrund unseres nächsten ungewöhnlichen „Feiertages“ steht nicht der Bär, sondern was er tut.

### 21. Juni – Tag des Schlafes

Die im Jahr 2000 ins Leben gerufene Initiative will auf die enorme Bedeutung des Schlafes für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden aufmerksam machen. Das Datum ist gut gewählt, denn am kalendarischen Sommeranfang erleben wir die kürzeste Nacht des Jahres. Doch viele Menschen haben unfreiwillig nicht nur am 21. Juni eine kurze Nacht: Bis zu 40 % der Deutschen leiden an Schlafstörungen – mit Folgen wie Stimmungsschwankungen oder einer Anfälligkeit für Infekte.

Zu diesen Themenkomplex stellten Jan-Hendrik Pauls und Ulrich Zipper ein großes öffentliches Informationsdefizit fest. So riefen sie 1999 in Frankfurt am Main eine Non-Profit-Organisation ins Leben, die mit Partnern aus Wissenschaft, Politik und Wirtschaft im Jahr 2000 den ersten Tag des Schlafes präsentierte. Mit jährlich wechselnden Themenschwerpunkten rücken unterschiedliche Aspekte in den Blickpunkt, etwa die Bedeutung des Schlafes für die moderne Leistungsgesellschaft oder warum man das Schnarchen nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte.

Im gesunden Schlaf finden Körper und Seele Erholung; in Träumen verarbeiten wir Erlebnisse, Gefühle und Probleme. Vor allem die Tiefschlafphase in den ersten fünf Stunden entscheidet darüber, wie gesund und erholsam der Schlaf ist. Sehr individuell ist dagegen das Schlafbedürfnis – es variiert ganz individuell von fünf bis zehn Stunden, im Durchschnitt sind es 7 Stunden 14 Minuten. Ein Fünftel der Menschen benötigt jedoch deutlich mehr Schlaf, was Ihnen oft als Charakter- und Willensschwäche ausgelegt wird. Studien belegen aber, dass mehr als ein halbes Dutzend Gene über das Schlafbedürfnis mitentscheiden. Das könnte erklären, warum Napoleon sich nach vier Stunden ausgeschlafen fühlte und Albert Einstein täglich satte zwölf Stunden im Schlaf verbrachte.

Sie können sich denken, wie man den Tag des Schlafens richtig begeht: Gönnen Sie sich genügend Schlaf, schenken Sie dem Körper Zeit zur Erholung und dem Geist viel Raum fürs Kopfkino. Das sollte allerdings nicht auf den 21. Juni beschränkt sein; der Tag will lediglich einen regelmäßigen Anstoß für das Bewusstsein und zur Beschäftigung mit dem Thema schaffen. Weitere Gelegenheiten dafür sind der von der World Association of Sleep Medicine initiierte "World Sleep Day" und das „Festival of Sleep“. Dem ist nichts hinzuzufügen, außer unseren guten Wünschen für einen erholsamen Schlaf!

Herzliche Grüße!

Petra Brusberg  
Marketing / Kommunikation