

Aubonne, den 15 März 2023

PRESSEMITTEILUNG - ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

INTERNATIONALER TAG DES SCHLAFES



Wie wichtig ist guter Schlaf? Anlässlich des «Internationalen Tages des Schlafes» vom 17. März 2023 macht Elite als Herstellerin von hochwertigen Bettwaren und Expertin für guten Schlaf darauf aufmerksam. Dazu kommen zwei Schlafmediziner zu Wort.

Fast ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer leidet an Schlafstörungen. Zahlen dazu veröffentlichte das Bundesamt für Statistik 2017. Sie zeigen auf, wie es hierzulande um den Gesundheitszustand und die körperlichen Beschwerden im Zusammenhang mit Schlaf steht. Beispielsweise wurde festgestellt, dass 22,9 % der Menschen an «mittleren» Schlafstörungen litten, 6,3 % gar an «pathologischen». Diese Zahlen stimmen mit denen einer grossen Lausanner Schlafstudie (HypnoLaus) überein. Beteiligt daran war auch Dr. José Haba-Rubio, Neurologe und medizinischer Co-Direktor des Schlafzentrums Florimont. In Anbetracht dieser Daten sagt er: «Schlaf ist eine echte Herausforderung für die öffentliche Gesundheit. Obwohl es Mittel dagegen gibt, glauben leider zu viele Menschen fälschlicherweise, Schlafstörungen seien ein unabwendbares Schicksal – dieser Meinung sind selbst Mediziner.»

DIE AUSWIRKUNGEN VON SCHLAFMANGEL AUF DIE GESUNDHEIT

Schlafmangel wirkt sich negativ auf die Konzentration und das Gedächtnis aus. Er kann die Stimmung beeinflussen und ein Grund für Depressionen werden. Bestimmte Erkrankungen wie Schlafapnoe steigern sogar das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dr. José Haba-Rubio erklärt: «Wer müde oder schläfrig ist, ist auch weniger leistungsfähig. Und jemand, der nicht richtig schlafen kann, läuft Gefahr, an anderen Krankheiten zu leiden. Zudem erhöht schlechter Schlaf Ausfälle und das Risiko von Arbeitsunfällen.»

MESSBAR WIRTSCHAFTLICHE FOLGEN

«Hinzu kommt, dass Schlafstörungen chronische Krankheiten sind, die sich über Jahre hinziehen, wenn sie nicht behandelt werden. Darum haben sie erhebliche wirtschaftliche Auswirkungen», fährt Dr. Haba-Rubio fort. Wenn Unternehmen einen Ruheraum anbieten, zeigen sie, dass ihnen die Gesundheit der Mitarbeitenden ebenso wichtig ist wie ihre Produktivität. Alle Studien belegen es: Wer nach dem Mittag ein Nickerchen macht, ist in der zweiten Hälfte des Tages viel effizienter und produktiver.

ES GIBT LÖSUNGEN

Ab wann sollte man einen Arzt aufsuchen, wenn man müde ist? «Wenn Sie dauerhaft, also mehr als drei Monate, Schwierigkeiten haben, Schlaf zu finden, wenn Sie nicht durchschlafen können und Ihnen das mehr als dreimal pro Woche passiert, oder wenn Sie tagsüber oft müde und nicht voll leistungsfähig sind, ist es vernünftig, einen Arzt zu konsultieren. Manchmal können auch organische Probleme dahinterstecken, z. B. Schilddrüsenstörungen. Genügt das nicht, stehen Ihnen Schlafzentren offen. Sie bewerten Ihren Zustand umfassender, weil sie die verschiedenen Erholungsphasen analysieren, um die am besten geeignete Behandlung vorzuschlagen», fügt Dr. Katerina Espa Cervena an, sie ist Psychiaterin und medizinische Leiterin des CENAS, des Schlafzentrums in Genf.

KOMFORT ALS ERSTER SCHRITT RICHTUNG SCHLAFQUALITÄT

Mittlerweile ist allen klar, dass der Komfort einer Matratze zu besserem Schlaf führen kann. «Eine unpassende Liegefläche, die zu wenig unterstützt, kann tiefer liegende Probleme wie Rücken- und Nackenschmerzen verschlimmern und so die Schlafkontinuität stören. Selbst ohne Grunderkrankung kann eine unbequeme und nicht an den Körperbau angepasste Matratze (zu «weich» oder zu «hart») den Schlaf stören. Man erholt sich nur teilweise und wacht nachts zwischendurch auf. Die Schlafunterlage spielt auch thermisch gesehen eine wichtige Rolle: Eine Matratze muss Feuchtigkeit ableiten können. Sonst besteht die Gefahr, dass sie Nachtschweiss verursacht», fügt die Ärztin Katerina Espa Cervena an.

SCHWEIZER MANUFAKTUR SEIT 1895

Seit 1895, produziert das Schweizer Unternehmen mit langer handwerklicher Tradition und grossem Können weltweit begehrte Matratzen und Boxspringbetten in Aubonne am Genfersee – in Werkstätten, wo grenzenlose Gestaltungsfreiheit herrscht. Jede Matratze, jeder Lattenrost und jedes Kopfteil lässt sich von A bis Z nach Mass und im gewünschten Design anfertigen. So entstehen einmalige Produkte, die grosse Freude bereiten. Elite empfängt seine Kunden in eigenen Galleries, die in der ganzen Schweiz und international zu finden sind. Dank direktem Kontakt werden Kunden bestmöglich beraten. So finden sie in jedem Fall genau jene Matratze, die am besten zu ihrem Körperbau und ihren Schlafgewohnheiten passt. Der Empfang und die Beratung sind exklusiv. Wer hier eintritt, lernt die ganze Philosophie eines Hauses kennen, das sich ganz dem gepflegtem Schlaf verschrieben hat.

KONTAKT

About <https://www.elitebeds.ch/de/>

Sophie Franklin, Leiterin Kommunikation
sophie.franklin@elitebeds.ch

T. + 41 21 821 17 61

Elite Presse
<https://www.elitebeds.ch/de/presse>

Hier ([Link](#)) finden Sie die Ausführungen von Dr. José Haba-Rubio, Neurologe und medizinischer Co-Direktor des Schlafzentrums Florimont in Lausanne, anlässlich des internationalen Tags des Schlafs.

Lesen Sie hier ([Link](#)) auch die Aussagen von Dr. Katerina Espa Cervena, Psychiaterin und medizinische Leiterin des CENAS, dem Schlafzentrum in Genf.