**PRESSEINFORMATION**

**Endlich gut schlafen**

**Tipps des Schlafexperten Dr. Michael Feld**

**Langenfeld, August 2019. Einen festen und tiefen Schlaf - davon träumen die meisten. Doch die Realität sieht heutzutage anders aus, denn Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung bestimmen den Alltag vieler Menschen. Im Interview verrät Schlafexperte Dr. Michael Feld seine Tricks und Rituale für eine erholsame Nachtruhe.**

**1. Wie lang ist der Einschlafzyklus?**

„Als normale Einschlafdauer gelten etwa 5 bis 25 Minuten. Wer sofort weg nickt, hat entweder ungewöhnliches Glück oder leidet eventuell an einer Übermüdung und sollte das von einem Arzt abklären lassen. Gedämpftes Licht, leise Entspannungsmusik, ein schöner Duft, ein angenehmes Buch oder ein warmer Schlummertrunk können beim Einschlafen helfen.“

**2. Wie viel Schlaf braucht der Mensch?**

„Das ist von Person zu Person - genetisch bedingt - verschieden und ändert sich auch im Laufe des Lebens. Allerdings kann man grob sagen, dass etwa 80% der Menschen im Durchschnitt sieben bis acht Stunden Schlaf benötigen, um langfristig gesund und fit zu sein.“

**3. Welchen Einfluss haben Menschen auf unseren Schlaf?**

„Wie das Essen, ist auch der Schlaf ein wichtiges soziales Phänomen. Er wird davon beeinflusst, wie sich die Menschen in unserer Umgebung sowie ihre Tag-Nacht-Rhythmen zueinander verhalten. Gähnen zum Beispiel ist nicht zufällig ein Signal dafür, dass es Zeit wird, ins Bett zu gehen. Übrigens wissen offenbar nur wenige Menschen, dass Gähnen meist nur ansteckend bei Leuten ist, die man mag, und nicht bei Leuten, die man nicht mag.“

**4. Schäfchen zählen zum Einschlafen – was steckt dahinter?**

„In manchen Fällen kann diese Methode helfen, allerdings kommt es hierbei weniger auf die Schafe an, sondern vielmehr auf Monotonie und Wiederholung. Monotonie macht langweilig und müde. Sobald man aber länger als zehn Minuten wach liegt, empfiehlt es sich, das Zimmer zu wechseln, sich etwas abzulenken und anschließend wieder hinzulegen.“

**5. Was können die Folgen einer schlaflosen Nacht sein?**

„Wer gelegentlich eine Nacht durchmacht, der kann den Schlaf innerhalb von zwei bis drei Tagen nachholen. Mit zunehmendem Alter wird es allerdings immer schwieriger, ein Schlafdefizit aufzuholen. Im Voraus planen und einige Stunden vorschlafen, ist hier leider keiner Alternative. Deshalb eignet es sich, ein gewisses Ritual vor dem Zubettgehen einzubinden.“

**6. Power-Napping: ja oder nein?**

„Zwischen 14 und 16 Uhr schlägt bei den meisten Menschen ein Tief ein. Dieses Zeitfenster eignet sich am besten für ein Nickerchen. Länger als 30 Minuten sollte man mittags allerdings nicht schlafen, da es sonst schwierig wird, wieder in die Gänge zu kommen. Am besten einen Schlüssel beim Mittagsschlaf in die Hand nehmen. Wenn er aufgrund der Muskelerschlaffung aus der Hand fällt, ist das Power-Napping automatisch beendet.“

**7. Schlaf to go – was bringt die Zukunft?**

„Der Schlaf nimmt für die Wirtschaft immer mehr Bedeutung an. Schlaf wird demzufolge vom traditionellen Schlafzimmer entkoppelt und an verschiedensten Orten und zu ganz verschiedenen Zeiten ermöglicht. Mobile Kabinen, Schlafboxen und Napping-Hotels werden in Zukunft den Schlaf, to go, ermöglichen.“

**Orthomol – Die Idee für mehr Gesundheit**

Orthomol Nemuri ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit 25 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-kombinationen. Diese bestehen u. a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind zum Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere

E-Mail: a.steere@yupik.de  
www.yupik.de