

## Q&A mit Dr. Michael Breus

### **Was zeichnet wirklich guten Schlaf aus?**

Gute Schlafqualität wirkt sich genauso wie schlechter Schlaf auf jeden Organismus und jeden Krankheitszustand aus, buchstäblich alles, was Sie tun, machen Sie mit besserem Schlaf besser. Es lässt sich sagen, dass eine gute Schlafqualität es Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrem Gemütszustand ermöglicht, ihr wahres Potenzial zu erreichen. Genauer gesagt, Sie denken klarer, Ihr Gedächtnis funktioniert besser, Sie sind körperlich schneller und beweglicher und emotional stabiler.

### **Wie wirkt sich guter Schlaf auf unser waches Alltagsleben aus?**

Der Schlafentzug, der für jeden Einzelnen persönlich zugeschnitten ist, wirkt sich auf alle Aspekte des Alltagslebens aus. Von Ihren Emotionen, über Ihre Wahrnehmungen bis hin zu Ihrem physischen Körper. Es wirkt sich auf große und kleine Dinge aus, z.B. auf die Art und Weise, wie Sie Auto fahren, und auf Ihre Fähigkeit, schnelle, gut durchdachte Entscheidungen zu treffen.

### **Was sind die Unterschiede zwischen normalem Schlaf und wirklich gutem Schlaf?**

Die Schlafqualität ist sowohl objektiv (messbar) als auch subjektiv. Wir wissen, dass die verschiedenen Schlafstadien unterschiedliche Dinge tun, je nach Dauer (für unser Alter und Geschlecht) eines bestimmten Schlafstadiums, wird die Schlafqualität unterschiedlich beeinflusst. Wenn wir zum Beispiel sehen, dass eine Person zu 20 % im 3/4-Stadium (was wir Tiefschlaf nennen) schläft, kann das für jemanden im Alter von 50 Jahren eine "gute Schlafqualität" sein, aber für jemanden im Alter von 25 Jahren eine schlechte.

Die subjektive Schlafqualität basiert auf dem "Schlafgefühl" eines Menschen. Wenn sie aufwachen und sich erfrischt, energiegeladener und mit einer guten Einstellung, im Allgemeinen positiv, fühlen, dann werden sie ihren Schlaf als „hohe Qualität“ bewerten.

### **Welche Rolle spielt ein gutes Bett?**

Ich glaube, dass Schlaf eine Leistungsaktivität und eine Fähigkeit ist – man kann dies anhand dem Beispiel eines Läufers verdeutlichen: Man kann in Sandalen laufen, mit einer zerrissenen Hose, mit einem großen Radio auf der Schulter, aber die Leistung wird nicht optimal sein. Aber mit den richtigen Schuhen, dem richtigen Outfit und der richtigen Musik werden Sie schneller und leichter laufen. Dasselbe gilt für den Schlaf. Wenn Sie die richtige Ausrüstung haben (Matratze, Kissen, Laken - das gesamte Schlafsystem), dann wird Ihr Körper während des Schlafs besser funktionieren. Die Matratze selbst ist die größte Komponente in diesem Zusammenspiel.

## **Wie beeinflusst der Schlaf unsere Leistungsfähigkeit bei der Arbeit?**

Dazu habe ich sogar einen ganzen Artikel geschrieben:

<https://thesleepdoctor.com/2020/01/11/three-ways-bad-sleep-hurts-your-work-performance/>

## **Wie viele Stunden Schlaf sind für einen Erwachsenen notwendig?**

Das ist individuell. Jeder Mensch braucht je nach Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und Stress unterschiedlich viel Schlaf. Ich habe einen Schlafenszeit-Rechner entwickelt, den viele Menschen sehr hilfreich finden:

<https://thesleepdoctor.com/how-to-sleep-better/sleep-calculator/>

## **Worauf sollten Sie beim Kauf eines neuen Bettes achten?**

Auch dazu habe ich einen Artikel geschrieben:

<https://thesleepdoctor.com/2017/02/23/pick-perfect-mattress/>