

Schlafbewusstsein durch aXbo Schlafphasenwecker steigern

Aktuellen Studien zufolge leidet jeder neunte¹ Deutsche unter einem Burnout-Syndrom und rund 20 Millionen Menschen, beinahe jeder zweite Erwerbstätige, hat Schlafstörungen. Dies bedeutet, dass sie sich zunehmend energielos und erschöpft fühlen. Schlaf ist ein wichtiger Indikator, wenn es um das Thema Burnout geht. Ein gesunder Schlaf sowie erholsames Aufwachen beugen seelischem Stress und „Ausgelaugtheit“ vor. Um langfristig das Bewusstsein für den für uns so wichtigen und regenerativen Schlaf zu steigern, ist es wichtig, den eigenen Schlaf zu beobachten. Eine große Unterstützung hierbei ist das revolutionäre Wecksystem des aXbo Schlafphasenweckers gemeinsam mit der Software „aXbo research“. aXbo weckt aus einer optimalen Schlafphase, in einem so genannten Fast-Wach-Moment.

Das kleine Schlaflabor „aXbo research“ ermöglicht zudem die Analyse des eigenen Schlafs.

Hamburg, 20.10.2010; Die Burnout-Falle kann bei jedem von uns zuschnappen – und zwar relativ rasch. Als Ursache werden in der Regel Überforderung, Beziehungsprobleme oder steigende Anforderungen am Arbeitsplatz – kurzum seelischer Stress – genannt. Schlafstörungen zählen meist zu den Symptomen eines Burnouts und werden in der Ursachenforschung oft vernachlässigt. Dabei ist es nicht unwesentlich, ob während des nächtlichen Schlafes die „Batterien“ eines Menschen sprichwörtlich wieder aufgeladen werden oder nicht.

Bereits 2004 zeigte eine Studie des renommierten Karolinska-Instituts in Schweden, dass nicht starker Stress, sondern chronischer Schlafmangel der eigentliche Burnout-Verursacher sei. So fanden die Wissenschaftler heraus, dass alle 35 Burnout-Patienten, deren Schlafmuster untersucht wurde, an extremen Schlafstörungen litten. Sie schliefen pro Nacht lediglich vier bis fünf Stunden.² Nur ausreichend Schlaf ermöglicht aber ein Regenerieren und Verarbeiten der untertags erlebten Ereignisse und ist außerdem verantwortlich für den Erhalt bzw. das Wachstum des menschlichen „Arbeitsspeichers“.

Ausgeschlafene Menschen sind nachweislich ausgeglichener und verfügen über größere Kreativität als jene mit Schlafmangel.

Der Schlaf und seine gesundheitliche Bedeutung – wissenschaftlich betrachtet

Mit der Thematik – was war vorher, die Henne oder das Ei, der Schlafmangel oder die seelische Erschöpfung – beschäftigt sich auch der Erfinder des aXbo Schlafphasenweckers, Boris Eis. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass im Schlaf, und zwar sowohl im REM- als auch im Tiefschlaf, wichtige Areale unseres Denkkorgans hellwach sind. Im Tiefschlaf wird zwar weniger Energie verbraucht als beispielsweise im REM-Schlaf, diese wird jedoch besonders wirkungsvoll eingesetzt. Es fließen ganz gezielt elektrische Ströme, damit in bestimmten Arealen Gene aktiviert und Proteine hergestellt werden können.³

Und es werden neue Nervenzellen sowie Synapsen gebildet. Diese Abläufe stellen die Grundlage für das Erinnerungsvermögen dar. Dazu passen auch die Ergebnisse der Studie des Karolinska-Instituts: Demnach war der Tiefschlaf-Anteil der Burnout-Patienten um 40 Prozent geringer als der gesunder Menschen.

Unser Arbeits- bzw. Zwischenspeicher, der Hypocampus, kann Informationen aus un-tertags erlebten Ereignissen sehr leicht aufnehmen, jedoch können diese Informationen auch sehr leicht wieder von neuen Eindrücken überschrieben werden. Aus diesem Grund werden die Informationen in der Nacht abgerufen, auf ihren Wert überprüft und gegebenenfalls in das Langzeitgedächtnis überschrieben. Auf diese Art findet nicht nur eine gewisse Entrümpelung statt, sondern auch eine Wiederaufnahmefähigkeit für den nächsten Tag. Schlafentzug wirkt wie Gift auf die Produktion von Nervenzellen. Der Hypocampus „verkümmert“ sozusagen, was auf der einen Seite bedeutet, dass nicht ausreichend neue Nervenzellen sowie Synapsen gebildet werden für eine etwaige höhere bzw. gleichbleibende Zwischenspeicherfähigkeit, auf der anderen Seite werden die Informationen nicht ordnungsgemäß geprüft, geschweige denn zweckdienlich in das Langzeitgedächtnis überschrieben. In der Realität bedeutet dies, dass man Dinge vergisst, Prioritäten nicht richtig setzt, Termine versäumt, Fehler macht, welche man unter zusätzlichem Zeitaufwand auszumerken versucht, was dann wiederum zu erneutem Stress führt. Stress, den man irgendwann nicht mehr bewältigen kann, und unter dessen Last man sich irgendwann in einem Teufelskreis gefangen findet. Eine fatale Ausprägung dessen stellt letztendlich das Burnout-Syndrom dar.

Gesundes Erwachen mit aXbo Schlafphasenwecker

„Nur wenigen Menschen ist die Wichtigkeit eines erholsamen Schlafs bewusst. Weder ist man sich im Klaren, wie viel man tatsächlich im Durchschnitt schläft, noch, dass man sich mit Schlafentzug aufgrund von Stress oder Zeitmangel immer weiter in einen Teufelskreis begibt. Und wenn man die alarmierende Anzahl der Menschen in Betracht zieht, die alleine in Österreich an Schlafstörungen leiden, ist das Thema aktueller denn je“, so Boris Eis. Ein Tool, das nicht nur das Beobachten des eigenen Schlafs sondern auch das gezielte Wecken aus der richtigen Schlafphase erlaubt, hat der Erfinder mit dem aXbo Schlafphasenwecker bereits vor fünf Jahren auf den

Markt gebracht. Dieses Wecksystem misst während des Schlafes die Bewegungen, schließt dadurch auf die jeweilige Schlafphase und errechnet den optimalen Weckzeitpunkt in einem so genannten Fast-Wach-Moment. Dadurch wird jeder Mensch entsprechend seines persönlichen Biorhythmus geweckt und erwacht somit erholt, ausgeruht und zeitgerecht.

aXbo research – das kleine Schlaflabor für zu Hause

Die Zusatzsoftware „aXbo research“ ermöglicht – sozusagen als „Mini-Schlaflabor“ für die eigenen vier Wände – den persönlichen Schlafrhythmus zu beobachten. User können die Software gratis von der aXbo Homepage herunterladen. Man kann analysieren, wie lange man zum Einschlafen benötigt, wie lange man geschlafen hat und wann man geweckt wurde. Außerdem werden die Bewegungsdaten grafisch dargestellt und geben damit einen tieferen Einblick in den jeweiligen Schlaf bzw. den persönlichen Schlafrhythmus. Die Daten einzelner als auch mehrerer Nächte können verglichen und analysiert werden. aXbo an sich speichert die Schlafdaten mindestens vierzehn Tage lang, somit muss man nicht jeden Tag seinen Daten auf den Computer laden.

Wie aXbo funktioniert

Jeder Mensch durchläuft in der Nacht mehrere Zyklen, in denen sich tiefe und weniger tiefe Schlafphasen immer wieder abwechseln. Jede dieser Phasen ist durch unterschiedliche Körperbewegungen gekennzeichnet. Alleine mittels dieser Aktivität werden die Schlafphasen voneinander unterschieden und so der optimale Weckzeitpunkt bestimmt. aXbo weckt innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit sanft aus einer für das Wecken optimalen Schlafphase, in einem sogenannten Fast-Wach-Moment. Damit ermöglicht der aXbo Schlafphasenwecker einen mühelosen Start in den Tag und sorgt für ein gesteigertes Wohlbefinden und volle Leistungsfähigkeit – den ganzen Tag.

Erhältlich im Handel & Online

Der aXbo Schlafphasenwecker kann als Single oder Couple Ausführung (für zwei Personen) in unterschiedlichen Farben über www.axbo.de ab 179,- Euro bestellt werden.

¹ Quelle: Frankfurter Allgemeine Zeitung:

<http://www.faz.net/s/Rub8E1390D3396F422B869A49268EE3F15C/Doc~E6BD3920E13944DF191A692AB4D9FA15~ATpl~Ecommon~Scontent.html>

² Quelle: Focus Online, 28.11.2004:

http://www.focus.de/gesundheit/news/stressforschung_aid_88954.html

³ Quelle: Spiegel Wissen, Ausgabe 4.2009:

<http://www.spiegel.de/spiegel/spiegelwissen/d-67700434.html>