Die eigene Schlafqualität lässt sich oft schon mit ein paar einfachen Tipps verbessern.

Der unterschätzte Erfolgsfaktor Schlaf

Wer gut schläft, arbeitet konzentrierter, entscheidet klarer und bleibt langfristig leistungsfähig. Warum entscheidet ausgerechnet die Nacht über unseren Erfolg am Tag und wie lässt sich die Schlafqualität steigern? VON ANDREA ZAUNER-DUNGL

Rund 30 Prozent der österreichischen Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen. So auch einer meiner Klienten. Er war überzeugt, bis zur letzten Minute E-Mails am Handy lesen zu müssen, und hielt fünf Stunden Schlaf pro Tag für ausreichend. Das Ergebnis: Erschöpfung und eine deutliche Gewichtszunahme.

Unser zirkadianer Rhythmus, der die biologischen Prozesse unseres Körpers steuert, orientiert sich am Tageslicht. Je geringer der Lichteinfluss, desto mehr Melatonin – also jenes Hormon, das Müdigkeit signalisiert – wird ausgeschüttet. Aber auch Adenosin, ein Abbauprodukt unseres Energieträgers ATP, zeigt dem Körper, dass es Zeit für Regeneration ist. Weiters sollte die Gamma-Aminobuttersäure (GABA) nicht außer Acht gelassen werden. Dieser hemmende Botenstoff spielt eine zentrale Rolle beim Entspannen, beim Einschlafen und für die Dauer der Tiefschlafphasen. Dockt die GABA an ihren Rezeptoren an, wird der Informationsfluss im Gehirn gedämpft.

Im Schlaf verarbeitet unser Gehirn die Eindrücke des Tages, sortiert Informationen und baut Energiereserven wieder auf. Gleichzeitig erhält der Körper ausreichend Kapazität für Zellregeneration und Fettstoffwechsel. Wenn dauerhaft zu wenig geschlafen wird, erhöht sich unsere Fehleranfälligkeit und verschlechtert sich unsere Entscheidungsfähigkeit. Auch das soziale Miteinander wird beeinflusst.

Ist Schlaftracking sinnvoll?

Die gesunde Schlafdauer beträgt durchschnittlich sieben bis neun Stunden. Dabei wechseln sich unterschiedliche Schlafphasen ab, die für unsere körperliche und mentale Erholung essenziell sind. Schlaftracker erfassen neben Schlafdauer und Schlafphasen auch Herzfrequenz, Bewegung und Atemmuster. Auch wenn ihre Messungen nicht immer exakt sind, können sie das Bewusstsein für die eigene Regeneration stärken. Allerdings haben sie auch eine Kehrseite und können insbesondere leistungsorientierte Menschen zusätzlich unter Druck setzen.

Statt auf Hightech-Lösungen zu setzen, sind oft einfache Gewohnheiten – auch schon tagsüber – förderlich, um die Schlafqualität positiv zu beeinflussen.

1 **Ruhig atmen:** Eine einfache Atemübung hilft, Stress abzubauen, und lässt sich überall anwenden. Atmen Sie tief durch den Mund aus und lassen Sie die Luft vollständig ausströmen. Danach atmen Sie ruhig durch die Nase ein. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen und dabei bewusst an etwas Positives denken.

2 **Bewegung im Grünen:** Schon ein 15-minütiger Spaziergang im Park oder in der Natur reduziert die Reizverarbeitung im Gehirn und fördert Entspannung.

3 **Bewusste Teepause:** Fermentierte Lebensmittel enthalten wichtige Bausteine für die GABA-Produktion. Gönnen Sie sich außerdem eine Tasse grünen Tee.

Die größten Hebel für guten Schlaf sind also erstaunlich einfach. Wiederkehrende Abläufe geben dem Gehirn Orientierung und erleichtern den Übergang in die Ruhephase. Überlegen Sie sich zu den obigen Tipps am besten Ihre eigene Abendroutine.

- Leichtes Abendessen statt einer klassischen Brotmahlzeit, bevorzugt mit Eiweiß und Gemüse
- Eine kleine Teezeremonie mit Melisse, Lavendel und Orangenblüten
- Eine Stunde vor dem Schlafengehen alle digitalen Bildschirme ausschalten
- Für eine kühle Raumtemperatur sorgen und gut durchlüften

Vielleicht beginnt Ihr guter Schlaf nun nicht mit der perfekten Matratze oder dem neuesten Tracker, sondern mit einem bewussten Übergang vom Tun ins Sein und der Bereitschaft, den Tag loszulassen. G

Prof. Dr. Andrea Zauner-Dungl ist Fachärztin für Physikalische Medizin & Rehabilitation, Dungl Zentren Wien

Der unterschätzte Erfolgsfaktor Schlaf

A) Vor dem Lesen

Ordnen Sie den folgenden Begriffen (A–D) jeweils die korrekte Bedeutung zu.

A	zirkadianer Rhythmus		Hemmender Botenstoff im Gehirn, wirkt beruhigend und fördert Einschlafen sowie Tiefschlaf.
B	Melatonin		Innere Uhr des Körpers, die u. a. Schlaf-Wach-Verhalten steuert, gesteuert durch Licht.
C	Adenosin		Ein körpereigenes Nukleosid, das als wichtiger Baustein von ATP sowie als Botenstoff im Körper wirkt.
D	Gamma-Aminobuttersäure		„Schlafhormon", wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und signalisiert Müdigkeit.

B) Textbearbeitung

a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.

b) Entscheiden Sie, ob die Aussagen zum Text richtig (R) oder falsch (F) sind.

Etwa 20 % der österreichischen Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen.	
Ein Spaziergang im Grünen kann die Schlafqualität fördern.	
Eine kühle Raumtemperatur behindert das Einschlafen.	
Laut Artikel ist grüner Tee hilfreich zum Einschlafen.	

c) Ergänzen Sie die Sätze mit den richtigen Begriffen aus Aufgabe A).

- Je geringer der Lichteinfluss, desto mehr _____ wird ausgeschüttet.
- Unser _____ orientiert sich am Tageslicht.
- _____, ein Abbauprodukt von ATP, zeigt dem Körper, dass es Zeit für Regeneration ist.

d) Markieren Sie im Text die richtigen Antworten auf die untenstehenden Fragen.

- Was ist laut Artikel die gesunde Schlafdauer?
- Welche Auswirkungen hat zu wenig Schlaf auf den menschlichen Körper?
- Was empfiehlt die Autorin, um Stress abzubauen?



C) Textproduktion

Verfassen Sie einen Blogbeitrag.

Situation: Im Rahmen eines Projekts zum Thema „Gesünder leben" haben Sie einen Artikel zur Wichtigkeit von Schlaf gelesen. Für die Schulhomepage möchten Sie nun einen Beitrag dazu für Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler verfassen.

Lesen Sie den Artikel „Der unterschätzte Erfolgsfaktor Schlaf" von Andrea Zauner-Dungl aus dem Magazin „Gewinn" vom 2. September 2026. Verfassen Sie nun den **Blogbeitrag** und bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge:

- Stellen Sie die im Artikel genannten Ursachen und Folgen von Schlafmangel dar.
- Beschreiben Sie die biologischen Faktoren, die einen guten Schlaf ausmachen.
- Bewerten Sie die Tipps der Expertin für einen gesunden Schlaf.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter.
Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Lösungen

A	zirkadianer Rhythmus	D	Hemmender Botenstoff im Gehirn, wirkt beruhigend und fördert Einschlafen sowie Tiefschlaf.
B	Melatonin	A	Innere Uhr des Körpers, die u. a. Schlaf-Wach-Verhalten steuert, gesteuert durch Licht.
C	Adenosin	C	Ein körpereigenes Nukleosid, das als wichtiger Baustein von ATP sowie als Botenstoff im Körper wirkt.
D	Gamma-Aminobuttersäure	B	„Schlafhormon", wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und signalisiert Müdigkeit.

Etwa 20 % der österreichischen Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen.	**F**
Ein Spaziergang im Grünen kann die Schlafqualität fördern.	**R**
Eine kühle Raumtemperatur behindert das Einschlafen.	**F**
Laut Artikel ist grüner Tee hilfreich zum Einschlafen.	**R**

- Je geringer der Lichteinfluss, desto mehr **Melatonin** wird ausgeschüttet.
- Unser **zirkadianer Rhythmus** orientiert sich am Tageslicht.
- **Adenosin**, ein Abbauprodukt von ATP, zeigt dem Körper, dass es Zeit für Regeneration ist.