



# PRESSEMITTEILUNG

Corporate Health Convention, Pressemitteilung Nr. 2

## Erfolg durch Schlaf: Systematisches Kräfte-Sammeln hält Leistungskurve hoch

**Stuttgart, 21.03.2019. Guter Schlaf ist nicht selbstverständlich. Viele Beschäftigte kennen das Problem, nicht zur Ruhe zu kommen. Doch wer schlecht schläft, hat vielen Studien zufolge deutlich häufiger gesundheitliche Beschwerden. Muskelverspannungen und Rückenschmerzen sind nur einige der Symptome. Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter im Bereich Schlaf stärken, beim Kräfte-Sammeln helfen und die Leistungskurve hochhalten können, zeigt einer der führenden deutschen Schlafexperten, Dr. Utz Niklas Walter, in seinem Keynote-Vortrag.**

Schlafende Kollegen belächeln führt nicht weiter. Der wissenschaftliche Leiter des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) in Konstanz mahnt eine unterstützende Unternehmenskultur an. „Ein hilfreicher Ansatz ist hier die Ausbildung von betrieblichen Akteuren zu so genannten Schlafbotschaftern, die Offenheit für das Thema schaffen“, sagt Walter. Konkret sollten Unternehmen Schlaf- und Ruheräume einrichten, für die klare Verhaltens- und Diskretionsregeln sowie hohe Hygienestandards gelten müssten.

### Schlaf im Arbeitsalltag ist möglich

Der Bedarf ist da. Untersuchungen von Walter zufolge wünschen sich 67 Prozent der Beschäftigten manchmal oder regelmäßig Schlafpausen im Arbeitsalltag. „Viele Beschäftigte sehnen sich nach einem ‚Auftanken‘ im Tagesverlauf. Und eine Schlafpause lässt sich durchaus mit den betrieblichen Anforderungen in Einklang bringen“, versichert der Forscher. Wichtig sei dabei, dass diese Pausen nicht länger als 15 Minuten vom Beginn des Einschlafens andauern. Welche Tipps konkret für Erfolg sorgen, verrät der Schlafforscher am 10. April um 11:30 Uhr in Stuttgart.

### Schlaf beeinflusst Leistung

Davon profitieren nach Einschätzung Walters die Unternehmen, denn Schlaf determiniert die kognitive und motorische Leistungsfähigkeit. Höchstleistungen würden wahrscheinlicher, Grundstimmung und Gesundheit besser. Interessant aus Unternehmenssicht ist auch der „Replay-Effekt“: Erholsamer Nachtschlaf sichert die Abspeicherung von neu erworbenem Wissen.

Für Walter ist klar: Das Thema ist bei den Führungskräften angekommen. Laut der bislang größten BGM-Trenduntersuchung, der so genannten whatsnext-Studie, die Walter gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse und der Haufe-

Ihr Kontakt bei Rückfragen:

Linda Dommes  
Phone: +49 621 700 19-205  
E-Mail: [l.dommes@messe.org](mailto:l.dommes@messe.org)



spring Messe Management GmbH

Am Friedensplatz 3  
68165 Mannheim  
Deutschland  
[www.messe.org](http://www.messe.org)



[twitter.com/chc\\_messe](https://twitter.com/chc_messe)



[facebook.com/CorporateHealthConvention](https://facebook.com/CorporateHealthConvention)



Xing-Gruppe „Personalmessen“



Gruppe erarbeitet hat, halten Unternehmensverantwortliche Schlaf und Erholung für immer wichtiger. 72 Prozent von ihnen gehen davon aus, dass die Themen im Jahr 2022 eine hohe Bedeutung haben werden.

### **Schlafparcours in der Kantine**

Verrückt genug können die Aktionen für einen Kulturwandel in der Firma gar nicht sein. Schlafkonzerte wahlweise ein Schlafparcours in der Kantine? Digital Sleptox und Countdown-Methode? Oder Informationsevents unter dem Motto „Yes We Penn!“. Hauptsache, die Führungskräfte machten aktiv mit, sagt der Wissenschaftler. Dann würden sie sogar zu Schlafbotschaftern und bewirkten so ein Umdenken.

Die Schlafimpulse fügen sich in den Fokus der diesjährigen Corporate Health Convention in Stuttgart ein, die am 9. und 10. April ganz im Zeichen von Recovery und Empowerment steht. Das Programm der Fachmesse ist zu finden unter: <https://www.corporate-health-convention.de/de/>

Das vollständige Interview mit Dr. Utz Niklas Walter ist auf dem Zukunft Personal Blog zu lesen: <https://blog.zukunft-personal.com/>

### **Über die Corporate Health Convention**

Die Corporate Health Convention ist die Ausstellungs- und Vernetzungsplattform zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz. Auf der Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung präsentieren mehr als 160 Aussteller ihre Produkte und Konzepte aus den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement, Ergonomie, Bewegung, Arbeitssicherheit sowie Weiterbildung und Training.

### **Über spring Messe Management GmbH**

spring Messe Management veranstaltet Fachmessen, Konferenzen und Events in den Bereichen Human Resources, Betriebliches Gesundheitsmanagement sowie Recruiting. Langjährige, thematische Expertise und nachhaltige Kundenorientierung machen die Veranstaltungen von spring zu etablierten Branchenplattformen. Die Marken Zukunft Personal, Corporate Health und job and career sind dabei Impulsgeber für Produktneuheiten, innovative Ideen und Managemententwicklungen.

Als Tochterunternehmen der Deutschen Messe AG ist spring in fünf Ländern vertreten: Deutschland, Österreich, Ungarn, Russland und Türkei.

Ihr Kontakt bei Rückfragen:

Linda Dommes  
Phone: +49 621 700 19-205  
E-Mail: [l.dommes@messe.org](mailto:l.dommes@messe.org)



**spring Messe Management GmbH**

Am Friedensplatz 3  
68165 Mannheim  
Deutschland  
[www.messe.org](http://www.messe.org)



[twitter.com/chc\\_messe](https://twitter.com/chc_messe)



[facebook.com/CorporateHealthConvention](https://facebook.com/CorporateHealthConvention)



Xing-Gruppe „Personalmessen“