

schläft 160 Nächte pro Jahr in Hotels. Dort vermisste er Einschlaflektüre. Er schrieb sie gleich selber.

VON MATHIAS HAEHL

Haben Sie einen Mittagsschlaf geholt? Daniel Zanetti: Nein, Power-Napping ist nicht mein Ding, sonst komme ich am Nachmittag nicht mehr auf Touren.

Ihre Mitarbeiter dürfen aber mittags ein Nickerchen machen, das laut Schlaforschern gesund ist?

Zanetti: Selbstverständlich, darum haben wir ja auch zwei orange Sofas in unseren Büros.

Vor 9.30 Uhr ist laut neusten Forschungen ja noch niemand richtig wach. Darf Ihr Team also mit der Arbeit beginnen, wann es will?

Zanetti: Ja klar, jeder soll so arbeiten, wie es ihm passt. Das Produkt ist ausschlaggebend – und nicht, dass einer Schlag acht Uhr im Büro ist. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Arbeitsweise viele Leute um den Schlaf bringt. Wir müssen ihn deshalb neu lernen. Zumal auch das Angebot des Nachtlebens – ein Widerspruch in sich: Nacht und Leben! – überbordend ist.

# «NACHTLEBEN ist ein Widerspruch»

Der Weltrekord im Schlafentzug ist elf Tage. Vorstellbar?

Zanetti: Nein, und auch nicht erstrebenswert. Ich verabscheue dieses Machotum von wegen: Ich brauche nur drei Stunden Schlaf. Damit kommt kein Mensch auf Dauer durch.

Wie lange haben Sie geschlafen?

Zanetti: Sechs Stunden. Ich gehe spätestens um 24 Uhr ins Bett. Entscheidend ist, dass jeder nach seinem Muster lebt und arbeitet – und schläft.

Musik entspannt: Was haben Sie zum Einschlafen gehört?

Zanetti: Dreimal «Angels» von Robbie

Williams, eine tolle Ballade, danach schlafe ich gut. Aber auch Hörbücher bewähren sich bestens.

Und zu welchem Sound sind Sie aufgestanden?

Zanetti: Zum Song «The Wall» von Pink Floyd. Den habe ich auf meinem Handy gespeichert, sodass ich nicht von einem nervigen Wecker-Gebimmel geweckt werde.

Sie mussten den Schlaf auch lernen?

Zanetti: Ja, vor drei Jahren hatte ich ein Burn-out. Seither habe ich mein Leben umgestellt. Vor allem eines war mir wichtig: Privates hat genau die

gleiche Stellung wie Geschäftliches.

Wie wichtig ist das Frühstück?

Zanetti: Viele Ernährungsberater behaupten, das Morgenessen sei die wichtigste Mahlzeit des Tages. Für mich stimmt das nicht ganz: Ich frühstücke light. Aber das Mittagessen ist mir heilig. Und ich fordere von meinen Mitarbeitern, dass sie sich mittags eine Stunde Zeit nehmen. Wir bezahlen ihnen ein Menü im Megger Restaurant Balm. Heftische Sandwich- und Hamburger-Kultur will ich in meinem Betrieb nicht.

Dafür Morgensport: zehn Liegestütze?

Zanetti: Das ist mein Ritual, genau. Joggen und Tennis morgens in der Früh, das geht bei mir aber nicht. Dafür abends, um den Kopf zu lüften.

## EXPRESS

► Der Mensch schläft im Durchschnitt acht Stunden pro Tag.

► Diese Zeit müsse qualitativ verbessert werden, findet der Luzerner Daniel Zanetti.

Deshalb Ihre Schlaf-Fibel?

Zanetti: Ich schlafe im Jahr etwa 140 Nächte in Hotels. Und da fehlt mir jeweils ein spannendes Buch, אשר liegt eine Bibel im Nachttisch. Also kaufe ich mit einem Hotelier auf die Idee diese Fibel für Business-Athleten Amuse-Bouche auf den Nachttisch legen. Und bereits sind Matratzenfirmen interessiert: Sie wollen es je verkauften Matratze beilegen ...

### HINWEIS

► Der Vitznauer Verkaufs- und Motivationstrainer Daniel Zanetti (42) ist der Megger-Personalcoach- und Kommunikationsagentur Neumann Zanetti & Partner Rat lauf Bücher geschrieben. Sein erfolgreichstes, «Kundenverblüfung», wurde in vier Sprachen übersetzt. Sein neues Buch heisst «Sind Sie gut in Betty?» (60 Seiten, 14,80 Franken, Verlag Textwerkstatt) Infos: www.nzz.ch. Im November erscheint sein sechstes: «Best of Weekly Empowerments».



Nervige Weckergeräusche stören den Organismus beim verdienten Schlaf.

BILD KEY

## Schlaf-Tipps

Anhaltender Schlafmangel kann energielos, dick und krank machen. Deshalb hier 10 Tipps für einen guten, gesunden und tiefen Schlaf.

- Gönnen Sie sich täglich einen kurzen Mittagsschlaf von 10 bis 20 Minuten: sehr lebend.
- Lachen Sie oft und viel, es entspannt und fördert die Produktion von Glückshormonen. Wer abends viel lachen hat, schläft nachweislich besser ein.
- Elektromagnetische Strahlenquellen wie das Mobiltelefon, den Fernseher, die Stereoanlage oder den Computer aus dem Zimmer verbannen.
- Gehen Sie nicht hinger ins Bett, essen Sie auch nichts zu Schweres, keine Rohkost. Schlafördernd sind Kräutertees oder warme Milch mit zwei Löffeln Honig.
- Sorgen Sie für Dunkelheit im Schlafzimmer. Der Körper kann das Schlafhormon Melatonin nur ohne Licht produzieren.
- Falls Sie nach einer Viertelstunde nicht einschlafen können: Tun Sie etwas anderes.
- Achten Sie nicht auf die Uhr, denn sonst wird die Nacht zur Qual.
- Nutzen Sie Ihr Bett ausschliesslich zum Schlafen und für sexuelle Aktivitäten. Lesen, Fernsehen, Essen und Arbeiten sind tabu.
- Die optimale Zimmertemperatur beim Schlafen liegt bei 14 bis 18 °C.
- Wechseln Sie die Matratze nach 10 Jahren, das Kopfkissen sogar schon nach 2 Jahren.

## «Eine schlaflose Nacht ist wie Alkohol im Blut»

Jürg Schwander (62, Bild), Chef der Schlafklinik in Bad Zurzach und Luzern, schrieb das Nachwort zu Daniel Zanettis Schlaf-Fibel. Eine gekürzte Fassung:



«Für die meisten von uns ist es eine Selbstverständlichkeit, dass der Schlaf uns zuverlässig Nacht für Nacht erholt. Schlaf ist etwas, worüber wir wenig nachdenken, solange er funktioniert: Jeder muss schlafen. Sobald wir an eine Zeitzone angepasst sind,

ist der Schlaf überall sehr ähnlich, wenn die Bedingungen dafür – wenig Lärm, wenig Licht, gute Temperatur, gute Unterlage, Sicherheit und entspannte eigene Verfassung – günstig sind. Dennoch bleibt der Schlaf für viele unheimlich, da wir uns im Schlaf nicht beobachten und da wir den Schlaf willentlich nicht beeinflussen können.

### Aufbau unseres Gedächtnisses

Heute wissen wir, dass der Schlaf einen vom nachtaktiven Hirn geregelten Ablauf hat. Der Schlaf ist unsere wirksamste Erholung und wird auch für den Aufbau unseres Gedächtnisses benötigt. Es stimmt nicht, dass Kurzschläfer

effizienter sind als Langschläfer. Dies ist bei jedem von uns messbar. Eine Nacht nicht schlafen ist wie 0,8 bis 1 Promille Alkohol im Blut. Wir machen mehr Fehler, sind langsamer, angespannt und aggressiv, ideenarm und das Gedächtnis wird lückenhaft. Die Vernetzung im Hirn funktioniert weniger gut. Schlechte Stimmungen und Depressionen sind häufiger. Unfälle treten vermehrt auf. Die Krankheitsanfälligkeit nimmt zu. Kurzschläfer haben auch öfter Gewichtsprobleme.

Dabei können wir leicht herausfinden, ob wir zu wenig oder genügend schlafen. Vergleichen wir unsere Schlafzeiten in den Ferien ohne den lästigen

Wecker mit den Schlafzeiten einer normalen Arbeitswoche. Schlafen wir in den Ferien mehr als eine Stunde länger, ist unsere Schlafzeit während des Arbeitsrhythmus zu kurz und müsste an den Arbeitstagen verlängert werden.

### Schlafstörungen behandeln

Wie häufig Schlafmangel in unserer Gesellschaft vorkommt, ist noch nicht richtig erfasst worden. In einer WHO-Studie von 1998 waren in der Schweiz 25 Prozent 15-Jährige und 18 Prozent 13-Jährige in der Schule morgens an durchschnittlich vier Wochentagen müde und vermindert leistungsfähig. Ein erschreckender Befund in einem

Alter, das entscheidend ist für wichtige Ausbildungsschritte.

Schlafstörungen sind häufig, können aber gut behandelt werden. Sie haben verschiedene Ursachen und benötigen eine genaue Analyse für eine erfolgreiche Behandlung. Ist Ihr Schlaf wirklich gut und lang genug? Sollten Sie nicht versuchen, länger zu schlafen oder Ihre Schlafstörung behandeln zu lassen? Pflegen Sie Ihren Schlaf – so wie Sie Wert auf ausgewogenes Essen, Sport, gutes Umfeld und gute Arbeitsatmosphäre legen.

### HINWEIS

► Infos: www.ksm.ch