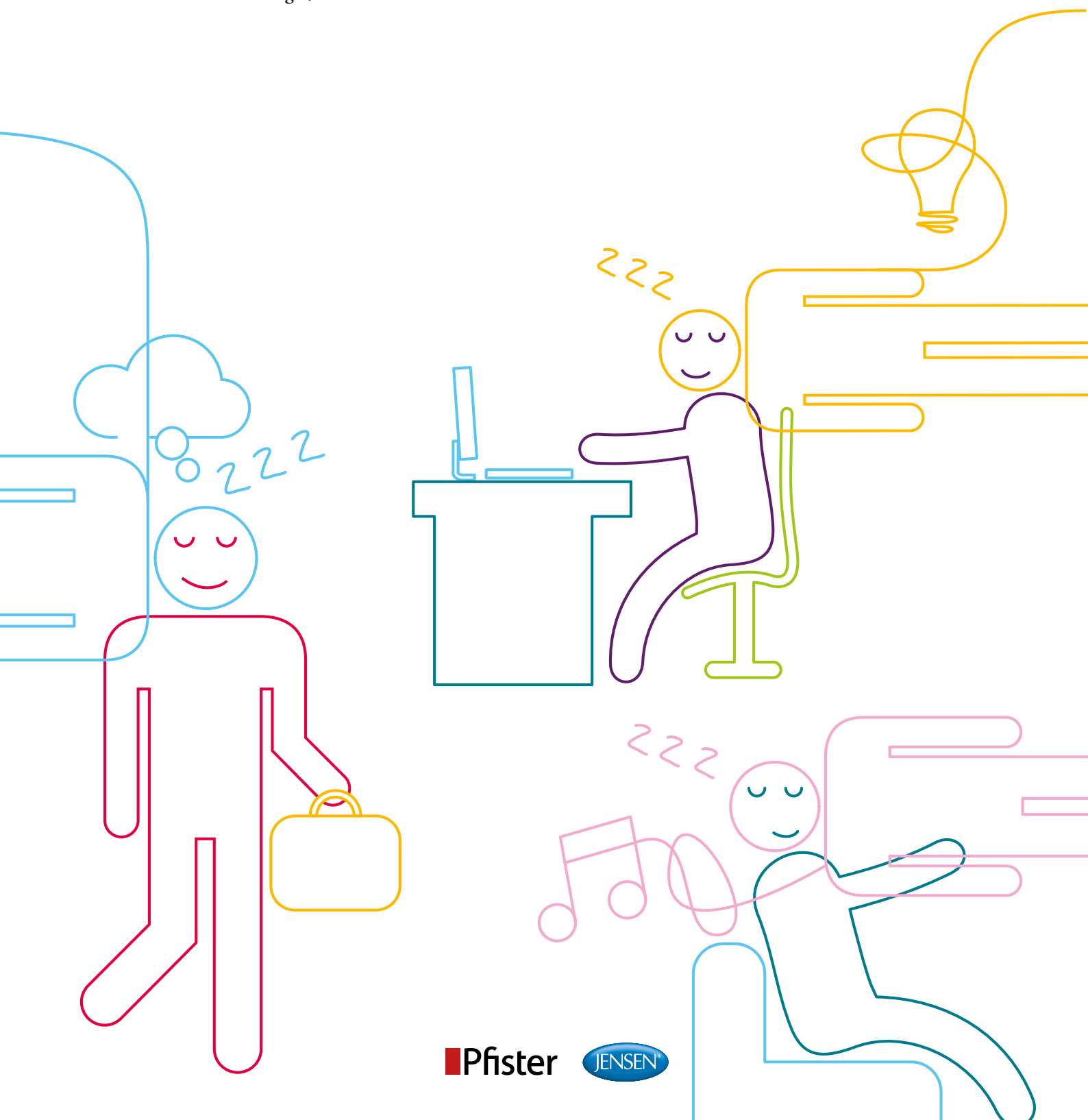


DIE ZUKUNFT DES SCHLAFENS

Neue Märkte in der Always-on-Gesellschaft

von Daniela Tenger, Karin Frick



Impressum

Die Zukunft des Schlafens
Neue Märkte in der Always-on-Gesellschaft

Autoren:

Daniela Tenger, Karin Frick

Mitarbeit:

Irène Dietschi, Wissenschaftsjournalistin (Text, Redaktion)

GDI Research Board:

David Bosshart, Alain Egli, Martina Kühne, Mirjam Hauser, Detlef Gürtler, Marta Kwiatkowski,
Bettina Höchli

Illustration, Grafik:

Maria Fischer, www.maria-fischer.com
Sabrina Storchenegger, GDI

© GDI 2014

Herausgeber:

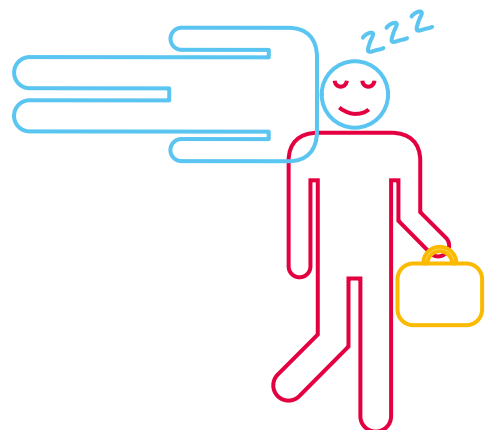
GDI Gottlieb Duttweiler Institute
Langhaldenstrasse 21
CH-8803 Rüschlikon/Zürich
Telefon +41 44 724 61 11
info@gdi.ch
www.gdi.ch

Im Auftrag von:

Möbel Pfister AG	Hilding Anders Norway AS
Bernstrasse Ost 49	Postboks 19
5034 Suhr	3061 Svelvik
Schweiz	Norwegen

Inhalt

- 4 **Executive Summary**
- 7 **Vorwort**
- 8 **Einleitung**
- 12 **Die Welt und ihr Schlaf am Wendepunkt**
- 15 **Sechs Thesen zur Zukunft des Schlafens**
- 17 Vom Grundbedürfnis zum Lifestyle
- 21 Viel Schlaf wird zum neuen Statussymbol
Zum Schlafen verführen: Wie Schlaf zum neuen Lifestyle und Statussymbol wird
- 24 Powernaps werden die neuen Powersnacks
- 27 Schlaf wird auch hierzulande öffentlich
Den Schlaf flexibilisieren: Wie der Schlaf an unser Leben von morgen angepasst wird
- 32 Übermüdung wird das neue Übergewicht
- 37 Schlaf wird zum Schlüsselfaktor für Erfolg
Den Schlaf optimieren: Ansätze, um Qualität und Quantität des Schlafes zu steigern
- 42 **Fazit**
- 45 **Anhang**



Executive Summary

Schlafen ist ein Grundbedürfnis wie Essen und Trinken. Beides braucht der Mensch, um seine physischen und psychischen Energiereserven aufzufüllen. Doch unser Schlaf ist bedroht. Wir schlafen immer weniger, immer kürzer und immer schlechter. Neue Technologien, Digitalisierung, mobile Arbeitsformen, flexible Lebensstile: Unsere Ruhe-Rhythmen können sich dem rasanten Wandel des 21. Jahrhunderts nicht entziehen. Wir sind «always on» – wie unsere smarten Geräte. Gleichzeitig mehren sich allmählich jene Stimmen, die vor den Folgen ständiger Erreichbarkeit, pausenloser Aktivität und kollektiver Übermüdung warnen. Eine Trendwende zeichnet sich ab: Der Schlaf rückt vermehrt in den Fokus unserer schlaflosen Gesellschaft. Fast die Hälfte der Schweizer Bevölkerung misst dem Schlaf heute mehr Bedeutung zu als noch vor zehn Jahren, dies zeigt unsere repräsentative Umfrage. Wie lässt sich das Verlangen nach Schlaf in Einklang bringen mit dem Alltag der digitalen 24/7-Gesellschaft?

Die vorliegende Studie entwirft sechs Thesen zur Zukunft des Schlafens. Sie geht – erstens – davon aus, dass sich der Schlaf **vom Grundbedürfnis zum Lifestyle** wandeln wird. Statt den Schlaf als biologisches Phänomen einfach hinzunehmen, wird man sich künftig mit seinem Schlafverhalten bewusst auseinandersetzen. Den eigenen Schlaf digital zu vermessen wird genauso selbstverständlich wie der Grundsatz, reichlich in Bett und Matratze sowie weitere Schlafgadgets zu investieren. Anzeichen für diesen Trend manifestieren sich bereits heute in einem rasch expandierenden Schlafmarkt, auf dem sich nicht nur die Matratzen- und Bettenhersteller, sondern auch zahlreiche Start-ups mit technischen Innovationen tummeln. Viel zu schlafen wird – zweite These – **gar zum neuen Statussymbol** in der Welt der Leistungsträger und Manager werden. Langschlaf wird zum Synonym für Ehrgeiz, Kreativität und Erfolg, der

frühere Kult um den Kurzschlaf als Macho-Gebaren entlarvt. Die kommerzielle Entsprechung solcher Etiketten findet sich in der Luxushotellerie, die ihre Klientel mit den Verheissungen exklusiver Schlaferlebnisse in massgeschneiderten Bettensystemen lockt.

Künftig wird sich – drittens – der **Powernap zum neuen Powersnack** etablieren. Das Nickerchen zwischendurch kennt die Menschheit seit jeher, nicht nur als kulturelle Einrichtung, sondern als physiologische Antwort auf unsere innere Uhr, die um die Tagesmitte auf eine kurze Erholzeit getaktet ist. Längst ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass ein Mittagsschlaf oder eben Powernap ein probates Mittel ist, um sich effizient für die zweite Tageshälfte zu stärken. Damit sich Powernapping breit durchsetzen kann, muss es aus dem privaten Schlafzimmer in den öffentlichen Raum verlagert und mit geeigneten Angeboten gefördert werden. So wird – viertens – der **Schlaf auch hierzulande zunehmend öffentlich**. Vorbote dieses Trends sind Schlafkapseln an den grossen Flughäfen oder Schlafmasken und Napkissen, mit deren Hilfe man leicht ins Land der Träume abtauchen kann, egal wo man gerade ist.

Mit öffentlichen, mobilen Angeboten dem Schlafmangel zu begegnen und das Schlafverhalten zu flexibilisieren ist auch im Interesse der Volksgesundheit. **Übermüdung wird das neue Übergewicht**, lautet unsere fünfte These. Schlaf wird künftig zu einem zentralen Pfeiler der Gesundheitsvorsorge. Denn wenn Übermüdung chronisch wird, kann sie eine ganze Reihe von Krankheiten (Herzprobleme, Bluthochdruck, Diabetes usw.) auslösen. Wer hingegen genügend und gut schläft, verschafft sich wichtige Leistungsressourcen und verfügt – sechstens – über einen **Schlüsselfaktor zum Erfolg**. Im Spitzensport hat man diesen Grundsatz längst erkannt, nun entdeckt

auch die breite Gesellschaft Schlaf als wichtiges Instrument zur Leistungsoptimierung. Die Forschung wird dabei bestrebt sein, die Hürde der natürlichen Schlafzyklen zu überwinden, um Effizienz-Orientierten zu ermöglichen, die Ressource Schlaf optimal zu nutzen. Gefragt sind künftig Enhancement-Angebote, die das Schlafen mit technologischen oder natürlichen Hilfsmitteln «verbessern». Schlafen muss aber auch in Zukunft jeder noch selbst.

