

## **Mit dem aXbo Schlafphasenwecker erfolgreich der Zeitumstellung am 25.03.2012 trotzen**

Pressemeldung

Hamburg, 07.03.2012

Nach der Umstellung auf die Sommerzeit sind nicht nur Autofahrer einem höherem Unfallrisiko ausgesetzt, Statistiken belegen diese Tatsache, sondern alle Menschen die mit der Zeitumstellung nicht zurecht kommen. Die Sommer- bzw. Winterzeit entspricht nicht unserer „inneren“ Uhr. Wer nicht ausgeschlafen ist, macht Fehler. Gerade jungen Schulkinder sind leitgeplagte der Zeitumstellung.

Wer zur normalen Zeit um 8 Uhr in der Schule sein musste, ist nach der Sommerzeit im Grunde bereits um 7 Uhr in der Schule. Die meisten Kinder müssen in der Sommerzeit bereits um 6 Uhr morgens aufstehen, diese Uhrzeit entspricht 5 Uhr morgens in der Früh, vor der Umstellung zur Sommerzeit. Das ist eine Art Schichtarbeit für Kinder.

Vielen Fragen nach dem heutigen Nutzen der Zeitumstellung vor 32 Jahren. Der damalige Ansatz die Energiekosten zu reduzieren und Rohöl einzusparen war sicherlich damals eine gut gemeinte Lösung. Im Laufe der Zeit hat sich herausgestellt, dass die Zeitumstellung zu keiner Energiereduzierung führt. Vielmehr leiden Menschen und Tiere gleichermaßen. Eine Kuh auf dem Land wird nicht mehr um 6 Uhr morgens gemolken sondern um 5 Uhr. Die Folge ist Stress für das Tier und für den Menschen.

Wir haben festgestellt, dass durch die Zeitumstellung der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört wird. Die meisten Menschen bemerken, dass sie ab Beginn der Sommerzeit in den folgenden Tagen und Wochen eine Stunde früher aufwachen, als sonst. Bei den einen ist dieser Aufwacheffekt nach einigen Tagen wieder verschwunden, andere, die unter Schlafstörungen leiden, erleben die Umstellung oftmals als einzige Qual. Durch das längere Tageslicht fällt es schwerer am Abend einzuschlafen und am Morgen wachen viele dafür früher auf. Mit teilweise fatalen Folgen: Chronische Müdigkeit, Gereiztheit und Beschwerden des Magen-Darm-Trakts mit den üblichen Folgen.

Der Schlafforscher und Professor an der Universität Regensburg, Peter Zulley, erklärt die Ursache wie folgt: "Unsere innere Uhr möchte eigentlich, dass wir später aufstehen und später ins Bett gehen. Bei der Umstellung auf die Sommerzeit ist aber das Gegenteil der Fall." Der Tiefschlaf, der in den ersten Stunden der Schlafenszeit stattfindet, wird durch die Zeitumstellung nicht beeinflusst. Beim nachfolgenden Leichtschlaf sowie Traumschlaf sieht die Sache ganz anders aus. Durch die fehlende Stunde ist der Puls und Blutdruck am Morgen noch niedrig, denn die innere Uhr im Gehirn schüttet weiterhin noch Schlafhormone aus. Sogenannte Wachmacherhormone sind zu mindestens in der ersten Eingewöhnungsphase noch nicht oder nur kaum aktiv. Das Aufstehen fällt daher deutlich schwerer, viele Menschen fühlen sich unausgeschlafen.

Wir empfehlen, sich rechtzeitig auf die Umstellung der Zeit vorzubereiten. Es würde beispielsweise Sinn machen, am Sonntag nach der Zeitumstellung eine halbe Stunde früher aufzustehen. Das Mittagessen am Samstag und am Sonntag sollte um etwa eine halbe Stunde vorverlegt werden. Dadurch erhält der Biorhythmus die Möglichkeit, sich auf den veränderten Schlaf-Wach-Rhythmus einzustellen.

Besonders hilfreich ist Bewegung in der frischen Luft. Auch die richtige Ernährung ist von großer Wichtigkeit. Leichte Kost, viel Obst und Gemüse sind hier die reinsten Kraftspender. Kleie gilt als Geheimtipp. „Ein weiterer wichtiger Faktor für das morgendliche Erwachen ist natürlich, dass wir zur richtigen Zeit geweckt werden.

### **Wenn die innere Uhr versagt, kann der aXbo Schlafphasenwecker helfen.**

Funktioniert der eigene Biorhythmus nicht richtig, fällt auch das Aufstehen schwerer. Denn durch das Versagen der inneren Uhr erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir vom herkömmlichen Wecker aus einer fürs Aufwachen ungünstigen Schlafphase geweckt werden. Der aXbo Schlafphasenwecker, mit seinem innovativen Wecksystem wirkt dem entgegen: unabhängig von der Zeitumstellung erkennt der schlaue „Muntermacher“ anhand unserer Körperbewegungen unsere Schlafphasen und weckt sanft zum optimalen Zeitpunkt. Das gezielte Wecken aus dem oberflächlichen Schlaf führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden, voller Leistungsfähigkeit und erhöhter Konzentration. Das konnte auch in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden.

Die Anwender des aXbo Schlafphasenweckers berichten uns, dass Ihnen der aXbo nicht nur bei der Zeitumstellung hilfreich zur Seite steht und das bereits in 26 Länder, sondern die Anwender den aXbo als ständigen Begleiter am Morgen zu schätzen wissen. Seit 2011 haben wir in Deutschland einen aXbo Absatzwachstum gegenüber dem Jahr 2010 von über 11% mit steigender Tendenz.

### Wie aXbo funktioniert

Jeder Mensch durchläuft in der Nacht mehrere Schlafzyklen, 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.

Wir möchten uns für das alte Zeitgesetz einsetzen und werden zum zweiten Quartal 2012 eine Initiative starten, um im EU-Parlament eine Mehrheit für das alte Zeitgesetz zu gewinnen bzw. um in der Politik den notwendigen Impuls zu geben.

### Erhältlich im Fachhandel, Webshops oder in jeder Apotheke

Der aXbo Schlafphasenwecker kann über <http://www.axbo.de> ab 179,- Euro bestellt werden.

Foto	Presseinformation
Foto in Druckqualität stehen online unter <a href="https://axbo.zendesk.com/home">https://axbo.zendesk.com/home</a> zum Download zur Verfügung.	Sabine Keusch e. K.  Sabine Keusch  <a href="mailto:support@axbo.zendesk.com">support@axbo.zendesk.com</a>  Schlüterstrasse 26, 20146 Hamburg