

Warum Frauen anders – schlechter – schlafen

26.05.2023, 12:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *RELAX Natürlich Wohnen GmbH*

Presseagentur: *modicus Werbeagentur*



Eine möglichst natürliche Schlafumgebung fördert unseren Schlaf und damit unsere Gesundheit

Ganz allgemein wird gerne behauptet, dass Männer schnell einschlafen und dann auch noch tief und fest durchschlafen, während Frauen schon zum Einschlafen mehr Zeit benötigen und während des Schlafs häufig aufwachen. Aber stimmt das wirklich? Schlafen Frauen tatsächlich anders und offenbar auch schlechter?

Egal ob Mann oder Frau: Im Durchschnitt verschlafen wir Menschen rund ein Drittel unseres Lebens. Das heißt auch, dass wir also rund acht von 24 Stunden schlafend verbringen. Das entspricht auch in etwa dem durchschnittlichen Schlafbedarf, der pauschal bei sieben bis neun Stunden liegt. Allerdings ist dieser sehr individuell anzusetzen und hängt von vielen Faktoren ab. Zu diesen zählen etwa unsere genetische Veranlagung, unsere Lebensweise, unser Lebensalter und eben auch unser Geschlecht. So leiden angeblich etwa nur 20 % der Männer unter Schlafstörungen. Beim weiblichen Geschlecht steigt dieser Wert auf bis zu 65 %. Geschlechter übergreifend sind laut aktuellen Studien mindestens ein Drittel der Bevölkerung von Schlafstörungen betroffen.

Frauen bräuchten tatsächlich mehr Schlaf

Interessanterweise kommen mehrere unabhängige Studien zu dem Ergebnis, dass Frauen eigentlich bis zu 20 Minuten mehr Schlaf benötigen als Männer, wenn es darum geht, morgens gut ausgeschlafen und fit aufzuwachen. Ein Grund dafür könnte sein, dass Frauen tagsüber häufig mit komplexeren Aufgaben zu schaffen haben, öfter gestresst sind und durch ihre ausgeprägten Multi-Tasking-Fähigkeiten geistig sehr beansprucht sind. All das führt zu einer weitläufigen Vernetzung unterschiedlicher Gehirnbereiche. Dieser Umstand verlangt dem Organismus extrem viel Energie ab wodurch das weibliche Gehirn etwas mehr Zeit zur Regeneration und Erholung benötigt als jenes eines Mannes. Das besagt allerdings nicht, dass Frauen besser oder einfach mehr denken als Männer. Frauen denken nur einfach anders.

Unterschiedliche Schlafqualität

Ein weiterer Grund weshalb Frauen länger – oder mehr – schlafen sollten als Männer liegt auch an der unterschiedlichen

Schlafqualität. Studien belegen, dass Frauen in den meisten Fällen schon bis zum Einschlafen deutlich mehr Zeit benötigen. Nicht selten lässt sich das durch ihre komplexe Denkweise – auch, oder gerade beim Einschlafen – erklären. Viele – oft zu viele – Gedanken wirbeln gerade dann durch das weibliche Gehirn. Hinzu kommt, dass Frauen nachts weitaus häufiger aufwachen als Männer und deutlich seltener wieder rasch in den erholsamen Schlaf zurückfinden. In Summe liegt also die weibliche Schlafqualität deutlich hinter der männlichen.

Begründet wird dies unter anderem mit dem evolutionären „Beschützerinstinkt“ der Frau, der auch nachts aktiv ist. Frauen reagieren in aller Regel auch im Schlaf rasch auf potenzielle Gefahren oder Störquellen. Das Nervensystem wird sofort aktiviert, sekundenschnell sind Frauen hellwach.

Auch der weibliche Hormonhaushalt wirkt sich häufig eher negativ auf die Schlafqualität aus. So etwa schwankt der Hormonhaushalt während der Wechseljahre besonders stark und wirkt sich breitflächig auf den weiblichen Organismus aus und belastet häufig Geist und Körper. Die Qualität des Schlafs wird nachhaltig beeinflusst. Auch der weibliche Zyklus tritt immer wieder als Ursache für Schlafstörungen auf. Ob eine allgemein eher schlechte Stimmung, Schmerzen und Krämpfe im Unterleib oder auch Hitzewallungen sind für einen ungestörten Schlaf alles andere als förderlich.

Zu guter Letzt gilt die weibliche Psyche selbst als häufiger Verursacher von Schlafstörungen. Wie schon erwähnt, denken Frauen anders. Das führt auch dazu, dass sich Frauen weitaus stärker von Alltagsproblemen, von Stress, von Ängsten und Sorgen belastet fühlen als Männer. Dieser nervende Gedankenmix führt zu langen Einschlafphasen und häufigem Aufwachen während des Schlafs.

Schlafmangel beeinträchtigt Frauen stärker

Erwiesenermaßen beeinträchtigt ein nachhaltiger Schlafmangel unsere Leistungsfähigkeit tagsüber und wirkt sich grundsätzlich negativ auf die Gesundheit aus. Tragischerweise zeigt Schlafmangel bei Frauen oft erheblich mehr Wirkung als bei Männern. Tragisch vor allem deshalb, weil Frauen – wie oben erörtert – in den meisten Fällen mehr unter Schlafproblemen leiden. Die oft stark emotional geprägte weibliche Psyche reagiert besonders empfindlich auf Schlafmangel, auch weil das weibliche Gehirn tendenziell nach ausreichender Regeneration und Erholung verlangt, um den Ansprüchen des Alltags gewachsen zu sein.

Wie Frauen die Schlafqualität optimieren können

Wer die Schlafqualität verbessern und damit zu einem nachhaltig gesunden Schlaf finden will, kann auf zahllose „Tipps und Tricks“ – propagiert im Internet, in Printmedien oder unzähligen Büchern – zurückgreifen. Tatsächlich findet man auch eine Vielzahl hilfreicher und effizienter Lösungsansätze für besseres, gesünderes Schlafen. Diese gelten übrigens für beide Geschlechter, also für Frauen und Männer gleichermaßen.

Unter den „Suchenden“ vertrauen inzwischen immer mehr gesundheitsbewusste Konsumentinnen und Konsumenten auf „Mutter Natur“ und gestalten ihren Schlafplatz zunehmend mit natürlichen oder naturnahen Roh- und Wertstoffen aus um die Schlafqualität zu optimieren. Ein metallfreies Massivholzbett, eine Matratze aus 100 % Naturlatex, Kissen und Decken mit naturbelassenen Füllungen und Bezugstoffen oder auch atmungsaktive, klimaregulierende Matratzenauflagen – gänzlich ohne Synthetik – finden sich deshalb in immer mehr Schlafzimmern. Darüber hinaus fördert etwa auch ein ergonomisches Bettsystem – statt einem simplen Lattenrost – die Schlafqualität. Die Marke RELAX des österreichischen Naturbettenherstellers RELAX Natürlich Wohnen GmbH zählt in Sachen „natürlich schlafen“ zu den marktführenden Unternehmen und setzt seit jeher auf Qualität und Stärke der Natur. Darauf legen übrigens Frauen einen deutlich ausgeprägteren Fokus als Männer. RELAX Geschäftsführer Ing. Herbert Sigl jun. erklärt dazu: „Wenn wir auf die Verkaufsstatistiken unserer rund 900 Fachhandelspartner blicken, ist zu erkennen, dass vor allem bei der finalen Kaufentscheidung in deutlicher Mehrheit die Frauen den Ton angeben und damit die Basis für eine nachhaltig bessere Schlafqualität legen“.

Portrait

Zu RELAX Natürlich Wohnen GmbH:

Anfang 2000 sorgte die RELAX Natürlich Wohnen GmbH mit Sitz in Obertrum am See, rund 15 km nordöstlich der Mozartstadt Salzburg, mit der Präsentation des neuartigen und innovativen Bettsystems 'Relax 2000' für eine 'Revolution des Schlafens'. Inzwischen zählt das Unternehmen zu den führenden Herstellern von Naturbettsystemen in Europa. Metallfreie Massivholzbetten, Bettsysteme und Matratzen, in überzeugender Qualität aus natürlichen Materialien gefertigt, sind die Basis der mehr als zwanzigjährigen Erfolgsgeschichte. Natürlich schlafen unter Berücksichtigung individueller ergonomischer Ansprüche machen das bewährte Relax 2000 Bettsystem zum Dauerbrenner. Dank der erfolgreichen Zusammenarbeit mit rund 900 Fachhändlern in Europa genießen bereits mehr als 250.000 Konsumentinnen und Konsumenten gesunden, erholsamen Schlaf. Mehr unter www.relax.eco

Pressekontakt

RELAX Natürlich Wohnen GmbH
Thurerstraße 3
6152 Obertrum am See
Österreich

Manfred Kasper (Pressebeauftragter)

+43 664 88622755

info@manfred-kasper.at

relax.eco

News-ID: 1245952 • Views: 861 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1245952/Warum-Frauen-anders-schlechter-schlafen.html>