

Aktuelle Studie - Der Stress beginnt bereits am Morgen

27.05.2009, 16:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *aXbo Schlafphasenwecker*

Presseagentur: *identum communications*



Um den ?Stressfaktor Wecker? auszuschalten, kann man zu sanfteren und angenehmeren Alternativen wie dem aXbo Schlafphasenwecker greifen.

In einer Welt, die nicht mehr stillsteht, hat sich die Menschheit zu einer 24-Stunden-Gesellschaft entwickelt. Gerade in dieser schnellen und rastlosen Zeit ist für viele Menschen der Morgen eine heilige Zeit, die man möglichst stressfrei verbringen möchte. Eine aktuelle Studie der Universität Lund (Schweden) zeigt allerdings, dass alleine der Weckruf eines herkömmlichen Weckers unseren Körper in eine Stresssituation bringt. Die Konzentration des Stresshormons „Cortisol“ ist um mehr als das Doppelte höher als wenn man von selbst aufwacht. Cortisol ist für den Menschen aufgrund seines breiten Wirkungsspektrums im Stoffwechsel zwar lebensnotwendig, große Mengen im Blut schwächen langfristig jedoch das Immunsystem und erhöhen das Risiko an einer Depression zu erkranken. Revolutionäre Wecksysteme wie der aXbo Schlafphasenwecker wecken in einem Fast-Wach-Moment. In einem solchen Moment ist das Gehirn bereits hochaktiv, ähnlich wie wenn man von selber aufwacht.

Am stressfreisten startet man demnach in den Morgen, wenn man von selbst aufwacht. Boris Eis, Erfinder des aXbo Schlafphasenweckers, sieht darin einmal mehr die Bestätigung, wie wichtig es ist, morgens zum richtigen Zeitpunkt geweckt zu werden. Sein revolutionäres Wecksystem weckt sanft aus einem Fast-Wach-Moment. „Durch das Messen der Schlafphasen mittels Bewegungssensor am Handgelenk können wir den optimalen Zeitpunkt innerhalb von 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit errechnen. Das Feedback der aXbo Anwender ist einheitlich, dass es sich so anfühlt, als wäre man bereits wach gewesen – also wie von selbst aufgewacht.“, so der Erfinder. Dies bestätigt auch die Schlafforschung. „Während einer leichteren Schlafphase oder auch im Traumschlaf ist das Gehirn bereits hochaktiv und das Erwachen fällt sehr leicht, da wir ohnehin praktisch wach sind.“, so der deutsche Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley.

DIE ERGEBNISSE DER STUDIE IM ÜBERBLICK

Die Konzentration des Stresshormons Cortisol wurde bei 29 Probanden an drei Tagen mit unterschiedlichen Aufwachbedingungen getestet: Wecken sowohl an einem Arbeitstag als auch an einem freien Tag mittels herkömmlichem Wecker und spontanes Erwachen. Die Messung erfolgte jeweils direkt nach dem Aufwachen sowie 30 Minuten danach. Die Ergebnisse zeigten, dass sich die Konzentration des Stresshormons Cortisol in den ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen bei der Verwendung eines Weckers durchschnittlich um 100% erhöht hat – unabhängig davon, ob es ein Arbeitstag war oder an einem freien Tag (Arbeitstag: 105%, freier Tag 87%). Beim spontanen Erwachen war die Konzentration des Cortisol direkt nach dem Aufwachen gleich, erhöhte sich in den ersten 30 Minuten allerdings lediglich um durchschnittlich 39%.*

STRESSFREI IN DEN TAG STARTEN

Um den „Stressfaktor Wecker“ auszuschalten, kann man zu sanfteren und angenehmeren Alternativen wie dem aXbo Schlafphasenwecker greifen. Durch die Berücksichtigung des individuellen Biorhythmus kommt das Wecken dem entspannten „von selbst aufwachen“ sehr nahe. Die unter Umständen durch den Weckzeitbereich von 30 Minuten gewonnene Zeit am Morgen kann dann auch noch für ein Frühstück in aller Ruhe genutzt werden.

WIE aXbo FUNKTIONIERT

Jeder Mensch durchläuft in der Nacht mehrere Zyklen, 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 Sie innerhalb der letzten 30 Minuten vor der gewünschten Weckzeit sanft in einem 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.

ERHÄLTlich IM HANDEL UND ONLINE

Erhältlich unter www.axbo.de, in gut sortierten Apotheken (PZN: 4767313), sowie in über 100 Bettenstudios. UVP: 200 € im Set für zwei Personen.

* Quelle: Garde, A. H., Persson, R., Hansen, Å. M., Österberg, K., Ørbæk, P., Eek, F. and Karlson, B.(2008)'Effects of lifestyle factors on concentrations of salivary cortisol in healthy individuals',Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation. <http://dx.doi.org/10.1080/00365510802483708>

Portrait

Das Unternehmen infactory innovations & trade gmbh brachte im Jänner 2006 den aXbo Schlafphasenwecker auf den Markt - eine Weltneuheit aus Österreich. Das junge Unternehmen der beiden Wiener Erfinder und Entwickler - Boris

Eis und Axel Ferro - setzt es sich zum Ziel das "Wecken" zu revolutionieren. Aus der richtigen Schlafphase geweckt wird der Start in den Tag zu einem positiven Erlebnis. Gesunder Schlaf, unser Biorhythmus und die Zusammenarbeit mit führenden Wissenschaftlern haben einen hohen Stellenwert für das Unternehmen infactory innovations.

DAS UNTERNEHMEN - WIE ALLES BEGANN

1997 Idee eines Schlafphasenweckers wird von Boris Eis geboren
1998 Hardwareentwicklung eines Labormusters
1999 Softwareentwicklung eines Labormusters
2000 Patentanmeldung
2001 Entwicklung Weckalgorithmus
2002 Erteilung Patent
2003 Erste Tests mit Labormuster
03/2004 Axel Ferro beteiligt sich am Unternehmen
06/2004 FFG fördert Schlafphasen-Wecksystem
09/2004 "Proof of principle" erbracht
12/2004 Gründung der infactory innovations & trade gmbh
01/2005 Fertigstellung Prototyp
09/2005 Serienbeauftragung
01/2006 Produktlaunch

News-ID: 313185 • Views: 1505 (Stand: 18.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/313185/Aktuelle-Studie-Der-Stress-beginnt-bereits-am-Morgen.html>