Medienmitteilung vom 19. März 2024

**Ihre Arbeit dreht sich ums Schlafen**

Schlafmedizinerin referiert am Forum christlicher Führungskräfte 2024

**Katharina Stingelin aus Windisch ist Schlafmedizinerin. Sie weiss, wie wichtig unser Schlafverhalten ist und wie es sich auf unsere Gesundheit auswirken kann. Ihre Ratschläge für besseren Schlaf teilt sie öffentlich – zum Beispiel am Forum 2024.**

Der richtige Schlaf ist essenziell, schon von klein auf: «Schlafen ist für die Hirnentwicklung entscheidend», betont Katharina Stingelin. «Auch im weiteren Lebensverlauf können Schlafstörungen das Wachstum, Lernprozesse oder die emotionale Stabilität beeinträchtigen.» Laut der Somnologin (Schlafforscherin) können ungesunde Schlafgewohnheiten zu einem schwächeren Immunsystem führen, da unsere Organe wichtige Prozesse im Schlaf durchlaufen. So entstehen häufig Verdauungsprobleme. Langfristig können sogar Herzkreislauferkrankungen die Folge sein. Als Schlafmedizinerin in der Rehaklinik in Bad Zurzach unterstützte Katharina Stingelin Menschen ganz konkret, einen besseren Schlaf zu finden. Ab April wird sie im Zentrum für Schlafmedizin in Zollikon tätig sein.

**Schlafrhythmus einhalten**

Aber was genau trägt denn zu einem gesunden Schlaf bei? Zwei wichtige Faktoren seien eine regelmässige Zubettgehzeit und eine genügend lange Schlafzeit, sagt Stingelin. Diese variiere zwar, da nicht jeder Mensch gleich viel Schlaf benötige, doch ein einheitlicher Schlafrhythmus sei für alle von Vorteil. Stingelin vermutet, dass etwa dreiviertel aller Menschen aufgrund der gesellschaftlichen Verpflichtungen wie Arbeit, Sport und Familie zu wenig Schlaf bekommen. Der Durchschnittsmensch brauche zwischen siebeneinhalb und acht Stunden pro Tag, um ausreichend Ruhe zu erhalten. Wenn dieser Wert unterschritten werde, mache bereits eine Viertelstunde mehr Schlaf viel aus.

**Ideale Schlafmenge**

Katharina Stingelin geht persönlich am liebsten um halb neun ins Bett, um frühmorgens um viertel vor Fünf wieder aufzustehen. Neben einer geregelten Schlafzeit empfiehlt die Schlafforscherin auch einen kurzen Mittagsschlaf von zehn bis zwanzig Minuten, um Energie für den restlichen Tag zu sammeln. Um die individuelle optimale Schlafmenge herauszufinden, solle man darauf achten, wie lange man unter der Woche, am Wochenende und in den Ferien schlafe. «Wenn das immer gleich viel ist und man sich erholt fühlt, hat man die ideale Menge gefunden», sagt Stingelin. Weitere Erkenntnisse rund ums Schlafen verrät sie unter anderem am Forum christlicher Führungskräfte vom 13. September 2024 in Winterthur.

***Bildlegende:***

Ein Bild, das Person, draußen, Fahrradreifen, Baum enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

*«Nicht alles auf die Nacht schieben.» Schlafmedizinerin Katharina Stingelin betont, dass Erholung auch tagsüber notwendig sei – zum Beispiel beim Velofahren.*

**Forum christlicher Führungskräfte 2024**

Das Forum 2024 wird vom nationalen, überkonfessionellen, branchen- und parteiübergreifenden Verein Forum christlicher Führungskräfte organisiert. Co-Präsidenten des Vereins sind Markus Baumgartner und Joel Blunier. Ziel ist, Verantwortungsträgern und Führungskräften aus unterschiedlichsten Bereichen Inspiration, Hoffnung und praxisnahe Lösungsansätze zu vermitteln.

**Forum 2024**  
Freitag, 13. September, 9 bis 19 Uhr, Kongresszentrum Parkarena, Winterthur

*Katharina Stingelin referiert um 11.25 Uhr zum Thema «…den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf».*

**Durchführungsort**

Kongresszentrum Parkarena, Barbara-Reinhart-Strasse 24, Winterthur

**Frühbucherpreise (inkl. Verpflegung)**

310 Franken bis 31. März 2024

350 Franken bis 30. Juni 2024

390 Franken ab 1. Juli 2024

**Young Professionals Forum**  
Donnerstag, 12. September, 18 bis 22 Uhr, Kongresszentrum gate27, Winterthur

**Weitere Informationen**

www.forum2024.ch

\*\*\*

*Weitere Informationen für Redaktionen und Vermittlung von Interviewpartnern:*

*Roman Salzmann, Mediensprecher, Forum christlicher Führungskräfte,  
salcom.biz Public Relations, Telefon 071 420 92 21, E-Mail roman.salzmann@salcom.biz*