## Gut ausgeschlafen – fit im Beruf

## Unternehmergespräch des Gewerbeverbands Donaumoos

Karlshuld/Neuburg Mit seinem 8. Unternehmergespräch ging der Gewerbeverband Donaumoos zwar nicht schlafen, sondern ließ sich über gesundes Schlafen informieren. Gastgeber war Tom Fisch, Inhaber der Living World by Tom Fisch im Rödenhof, der in seinem Schlafkompetenzzentrum verschiedene Schlafsysteme vorstellte.

## Ausgeschlafen

Es ist eigentlich eine Binsenwahrheit, dass gut ausgeschlafene Menschen besser drauf und in Familie und Beruf leistungsfähiger sind. Man spricht ja nicht von ungefähr von "ganz schön ausgeschlafen", wenn jemanden ein großer Wurf gelingt. So an die acht Stunden geruhsamer Schlaf sollten es schon sein, meint fenen. Fisch erläuterte die Vor-

Tom Fisch (links), der die Voraussetzungen für einen gesunden und erholsamen Schlaf erläuterte.

Ob einfache Matratze, Federkern, Hartschaum, Wasserbett oder Boxspringbett - für alle gilt: wie man sich bettet, so liegt (schläft) man. Letztlich liegt die Entscheidung, auf welcher Unterlage man gut schläft, nur im Empfinden des Betrof-

und Nachteile der unterschiedlichen Materialien und ging auch auf den Einfluss von Elektrosmog auf den Schlaf ein. Für besonders auf empfindlich auf Elektrosmog reagierende Menschen demonstrierte er anhand einer Decke, wie sich die Strahlenbelastung radikal verringern lässt.

Text/Bild: (ukü)



Tom Fisch erläuterte den Mitgliedern des Gewerbeverbands die Bedeutung des guten Schlafes.