

Diese Pufferjacke beruhigt mit Licht und Klang für besseren Schlaf

Japan gilt weithin als eines der schlafentziehendsten Länder der Welt. In internationalen Umfragen zur Schlafdauer und Schlafqualität belegt das Land regelmäßig die letzten Plätze oder liegt zumindest nahe daran. Ein innovatives Designunternehmen hat eine kreative Lösung entwickelt, die es ermöglicht, die Kraft von Nickerchen besser zu nutzen. Die innovative Schlafjacke Die „smarte“ Daunenjacke wurde konzipiert, …



Japan gilt weithin als eines der schlafentziehendsten Länder der Welt. In internationalen Umfragen zur Schlafdauer und Schlafqualität belegt das Land regelmäßig die letzten Plätze oder liegt zumindest nahe daran. Ein innovatives Designunternehmen hat eine kreative Lösung entwickelt, die es ermöglicht, die Kraft von Nickerchen besser zu nutzen.

Die innovative Schlafjacke

Die „smarte“ Daunenjacke wurde konzipiert, um kurze Nickerchen zu optimieren, indem sie maßgeschneiderte Klänge und Lichtverhältnisse bereitstellt, die auf den biometrischen Daten des Nutzers basieren, wie beispielsweise Herzfrequenz und Körpertemperatur, die durch einen tragbaren Ring erfasst werden. Dai Miyata, der kreative Art Director von **Konel**, äußerte dazu: „Wir haben erkannt, dass Schlaf etwas sehr Persönliches ist. Man kann jemanden nicht zum Schlafen zwingen; sie müssen auf eigene Faust einschlafen. Daher haben wir uns gefragt: Gibt es etwas, das wir schaffen können, um den Menschen zu helfen, auf eigene Weise in den Schlaf zu finden?“

Ein Alltag mit Schlafmodus

Die ZZZN-Schlafbekleidung ist so gestaltet, dass sie im Alltag als normale Jacke getragen werden kann – wenn auch in übergroßer Größe. Die Nutzer haben jedoch die Möglichkeit, den „Schlafmodus“ zu aktivieren, indem sie die Kapuze anziehen, wenn sie auf dem Weg nach Hause ein Nickerchen machen möchten. Obgleich es sich noch nicht um ein Konsumprodukt handelt, wird ein konzeptionelles Prototyp der Jacke vom 24. Juni bis 7. Juli auf der Expo 2025 in Osaka ausgestellt, wo Besucher die Möglichkeit haben, das Produkt selbst auszuprobieren. Miyata hofft, dass die Innovation die Menschen dazu anregt, „neugieriger auf Schlaf zu werden“ und Gespräche darüber zu fördern, wie man besser zur Ruhe kommen kann.

Eine Fusion von Bekleidung und Bettwäsche

Die Entwicklung der Jacke begann im letzten Jahr mit einer Förderung des japanischen Ministeriums für Wirtschaft, Handel und Industrie, das Teil eines Programms zur Transformation persönlicher Gesundheitsdaten in nutzbare Dienstleistungen und Produkte ist. Teppei Ogata, Produktionsleiter der Schlaftechnologiedivision von NTT DX Partners, berichtet: „Da Japan eines der schlafentziehendsten Länder ist, haben wir darüber nachgedacht, wie wir dieses Problem durch

Geschäftsinitiativen angehen können.“

Die verschiedenen Funktionen der Schlafjacke

Die Jacke nutzt rotes Licht zur Förderung des Schlafs, während blaues Licht dazu dient, Melatonin zu unterdrücken und den Körper aufzuwecken. Die Lichtpulse imitieren langsame Atemmuster, um einen tieferen Schlaf zu fördern, und werden von „Neuromusik“ begleitet, deren Frequenzen „direkt auf Gehirnwellen wirken, um den Schlaf zu unterstützen“. Vorläufige Studien haben gezeigt, dass Musik oder bestimmte Frequenzen den Schlaf verbessern können, auch wenn noch weitere Forschung erforderlich ist.

Die Herausforderungen in Japan und darüber hinaus

Obwohl die Jacke wie ein Gimmick erscheinen mag, ist sie tief in einem realen Problem verwurzelt. Eine **Studie aus diesem Jahr** hat ergeben, dass Japan im Vergleich zu 20 anderen Nationen die schlechtesten Schlafzeiten aufweist, mit einer durchschnittlichen Schlafdauer von 94 Minuten weniger als Frankreich, das die Rangliste anführt. Eine Analyse der wirtschaftlichen Kosten schlechten Schlafs ergibt, dass Japan jährlich bis zu 138 Milliarden Dollar verliert, was etwa 3 % des BIP entspricht.

Die Bedeutung von Nickerchen

Die Notwendigkeit von Nickerchen ist so weit verbreitet, dass einige **Schulen** und **Büros** Berichten zufolge während des Tages Nickerchenpausen eingeführt haben. Kurze Nickerchen von etwa 20 Minuten können die Wachsamkeit, Stimmung und Gedächtnisleistung verbessern. Eine zu lange Schlafenszeit kann jedoch den Schlafzyklus stören und ein Gefühl der Benommenheit hervorrufen, wenn die Person aus einer tieferen

Schlafphase geweckt wird.

Die kulturelle Wertschätzung des Schlafs fördern

Es ist nicht nur Japan, das mit Schlafproblemen zu kämpfen hat; auch **Singapur und Südkorea** erleben kurzzeitige Schlafmuster. In den USA kämpft mehr als **50 Millionen Menschen** (etwa 15 % der Gesamtbevölkerung) mit Schlafstörungen. Eine **aktuelle Studie** hat gezeigt, dass die optimale Schlafdauer je nach Kultur variiert, wobei Menschen, die deutlich länger schlafen, tendenziell gesünder sind.

Miyata betont, dass Innovationen wie die Daunenjacke keinen Ersatz für eine gute Nachtruhe darstellen. „Es geht nicht darum, Nickerchen zu machen, damit man mit weniger Schlaf auskommt, sondern darum, dass Menschen, die nur sechs Stunden schlafen, durch intelligentes Schlafmanagement näher an acht Stunden herankommen können. Dies ist ein positives Ergebnis“, fügt er hinzu. Ziel ist es, eine Kultur zu schaffen, die Schlaf wertschätzt.

Ob die konzeptionelle Schlaftechnologie kommerziell verfügbar wird, bleibt abzuwarten. Ogata glaubt jedoch, dass das „Schlafsystem“ von regulären Bekleidungsherstellern angenommen und in bestehende Kleidungsprodukte integriert werden könnte. „Wir haben damit begonnen, kooperative Produkte zu schaffen, um eine neue Art von Schlafbekleidungswert zu etablieren“, sagt er.

Das Konzept der Jacke könnte dazu beitragen, das kulturelle Bewusstsein für Schlaf zu verändern und vielleicht den ersten Nutzern auf der Expo eine hochtechnologische Ruhe zu bieten.

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at