

Welttag des Schlafens

Freitag, 18. März

Können Sie gut schlafen?

Die meisten gesunden Erwachsenen brauchen mindestens 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Ausreichend Schlaf ist ebenso wichtig wie eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung - er stellt den Körper wieder her und gibt ihm neue Energie.

Guter Schlaf hilft Ihnen...

Weniger oft krank zu werden.

Ausreichender und qualitativ hochwertiger Schlaf stärkt Ihr Immunsystem, so dass es Antigene wie Bakterien, Toxine und Viren besser abwehren kann. Denken Sie daran, wie oft Sie schon krank waren und wie sehr Sie dann schlafen mussten. Das ist Ihr Körper, der Sie zur Entschleunigung zwingt, damit er sich regenerieren kann.



Ihre Kalorienzufuhr zu regulieren.

Ausreichend Schlaf ermöglicht es dem Gehirn, den Appetit zu kontrollieren und der Versuchung ungesunder und kalorienreicher Lebensmittel besser zu widerstehen - dabei ist es so einfach, die Ernährung zu verbessern.



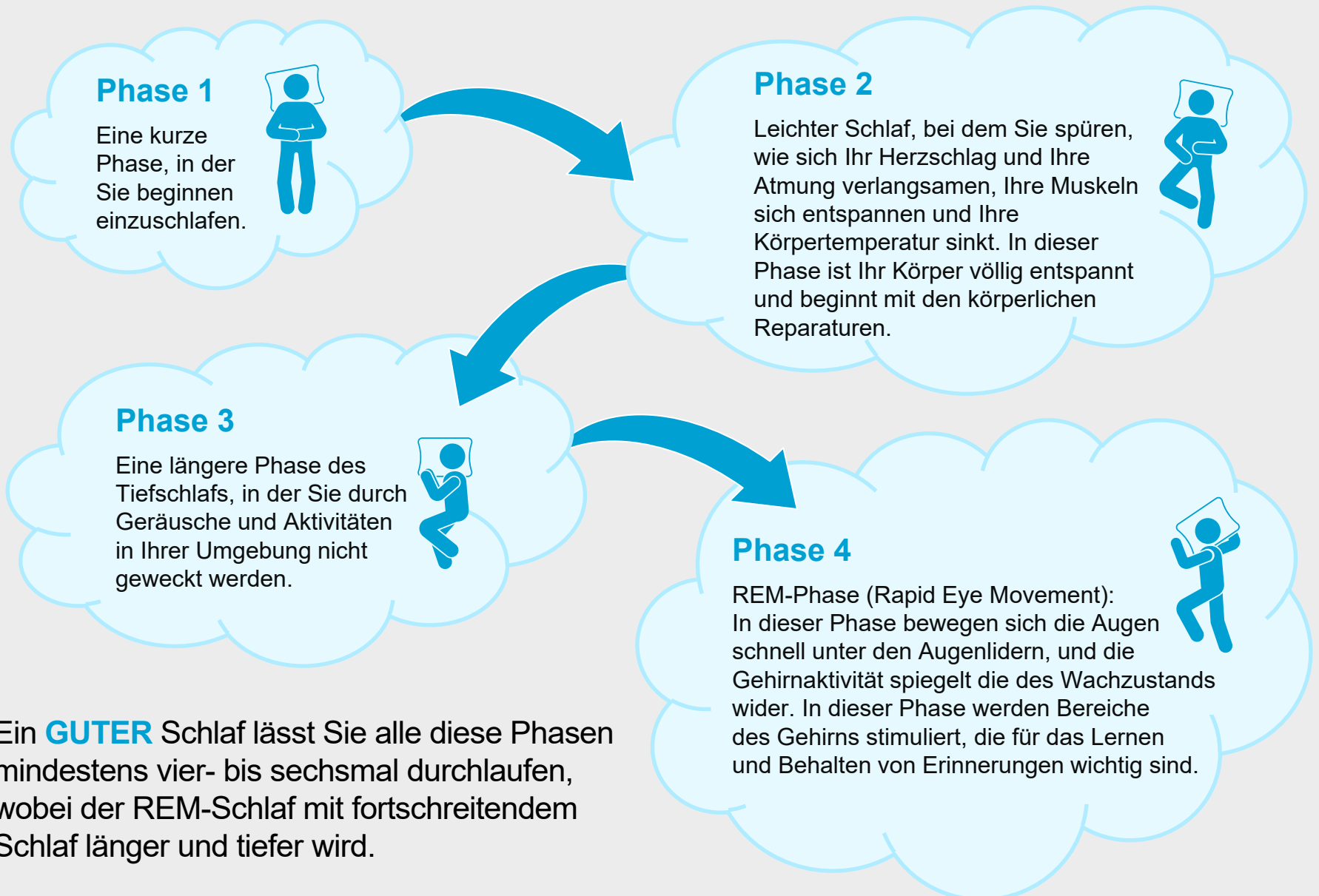
Ihr Gedächtnis und Ihre kognitiven Fähigkeiten zu verbessern.

Bei ausreichender Ruhe können Sie Informationen besser aufnehmen, abrufen und behalten. Schlaf hält Sie wach und verbessert die Konzentration, die Sie für Ihre Arbeit und Ihre täglichen Aktivitäten benötigen, und hilft Ihnen, Stress und Unfälle zu vermeiden.



Erkennen Sie, wie Ihr Körper einschläft?

Jedes Mal, wenn Sie schlafen, durchlaufen Sie verschiedene Phasen:



Ein **GUTER** Schlaf lässt Sie alle diese Phasen mindestens vier- bis sechsmal durchlaufen, wobei der REM-Schlaf mit fortschreitendem Schlaf länger und tiefer wird.

Was kann passieren, wenn man nicht genug Schlaf bekommt?



Fettleibigkeit und Diabetes.

Schlafmangel führt zu einem hormonellen Ungleichgewicht im Körper, das ein verstärktes Hungergefühl und die Neigung zu kalorienreichen Lebensmitteln hervorruft. Weniger Schlaf verschlechtert auch die Regulierung des Blutzuckerspiegels.



Herz-Kreislauf-Probleme und Herzinfarkt.

Probleme mit dem Blutdruck und ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Herzkrankheiten und Schlaganfälle können entstehen, da ein ständiger unregelmäßiger und unzureichender Schlaf das Herz-Kreislauf-System schädigt.



Psychische Gesundheit und neurologische Probleme.

Schlechter Schlaf kann Auslöser und Folge von psychischen Problemen sein. Chronische Schläfrigkeit erhöht unter anderem das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Alzheimer-Krankheit.

Probieren Sie diese einfachen Gewohnheiten aus, um besseren Schlaf zu finden:

- Halten Sie die empfohlenen Schlafstunden ein. Erwachsene brauchen 7 bis 9 Stunden ununterbrochenen Schlaf, um sich richtig zu erholen. Kinder und Teenager brauchen mehr.
- Regulieren Sie Ihren zirkadianen Rhythmus, indem Sie sich an einen regelmäßigen Zeitplan für das Zubettgehen und das Aufwachen halten und diesen auch an Wochenenden und Feiertagen einhalten.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer einen erholsamen Schlaf fördert - dunkel und ruhig, frei von elektronischen Geräten.
- Trennen Sie sich mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen von elektronischen Geräten wie Handys, Laptops und Fernsehern.
- Verzichteten Sie 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen auf große Mahlzeiten und Flüssigkeitsaufnahme, um Schlafstörungen zu vermeiden.
- Verzichteten Sie auf einen Schlummertrunk. Alkoholkonsum hilft zwar, schneller einzuschlafen, kann aber auf Dauer zu einem gestörten Schlafverhalten führen.
- Wenn Sie unter schlechten Schlafbedingungen leiden, sollten Sie nicht-pharmakologische Methoden wie Atemübungen, Achtsamkeit und Meditation in Betracht ziehen.



Süße Träume!

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.

wtw