

Warum Schlaf so wichtig ist

Mittlerweile leidet jeder vierte Österreicher unter Schlafstörungen. Dabei ist Schlaf für den menschlichen Körper ein wichtiges Lebenselixier und eine unverzichtbare Grundlage für unsere Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit.

Schlaf ist somit nicht nur ein essentieller Teil unserer Erholung, sondern hat auch eine wichtige Auswirkung auf Körper und Psyche. So zum Beispiel stärkt Schlaf unser Immunsystem, hilft uns Gelerntes länger im Gedächtnis zu behalten, ist bedeutend für Gewichtsregulation und beugt zahlreiche Erkrankungen vor.

Copyright:

Popp Angelika
Schnell Riccarda
Schreyer Birgit
Wölfer Laura

FH- Burgenland GmbH

Steinamangerstraße 21
7423 Pinkafeld



Gesundes Schlafen

„Let them sleep for when they wake they will move mountains“ (Napoleon Bonaparte)



Optimale Schlafdauer

Die optimale Schlafdauer liegt seitens der Expertinnen und Experten bei 6 bis 8 Stunden. Das gilt jedoch nicht für jeden. Durch genetische Veranlagungen und Dispositionen benötigen manche Menschen nur 5 Stunden Schlaf, andere jedoch bis zu 9 Stunden. Liegt man unter den Durchschnittswerten,



so leidet man unter einem Schlafdefizit. Dieser Schlafmangel kann negative Auswirkungen hervorrufen, wie eine Schwächung des Immunsystems oder eine erhöhte Anfälligkeit für Erkrankungen.

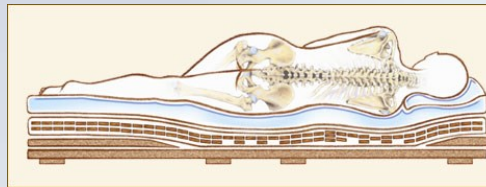
Doch, Achtung: Auch zu viel Schlaf kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Wenn man viel schläft heißt das nicht unbedingt, dass man dadurch ausgeschlafener und erholt ist!



heit auswirken. Wenn man viel schläft heißt das nicht unbedingt, dass man dadurch ausgeschlafener und erholt ist!

Schlafergonomie

Wer gesund schlafen möchte, sollte auf die richtige Matratzenwahl achten. Die Schlafunterlage sollte so beschaffen sein, dass sie sich optimal an den Körper anpasst.



<http://www.neunburgerinfo.de/>

Auch folgende Faktoren tragen zu einem gesunden Schlaf bei:

- Kopfpolster
- Schlafdauer
- Schlafposition

Schlaf Tipps

Wer Probleme beim Einschlafen, und Durchschlafen, hat, oder sich ständig unausgeschlafen fühlt, könnte folgende Tipps beachten und ausprobieren:

- Eine Tasse Tee direkt vor dem Schlafen gehen trinken
- Am Abend leicht verdauliches Essen
- Verwendung von Aromaölen (Lavendel, Zirbenholz, uvm.)
- Schlafrum gut durchlüften
- Angenehme Raumtemperatur
- Elektronische Geräte ausschalten
- Regelmäßige Schlafzeiten einhalten
- Versuchen gedanklich abzuschalten