



AUSREICHEND SCHLAF

Nix Neues, wird sich der Ein oder Andere denken. Ja, es sind die Basics, die uns stark machen. Es muss nicht immer das neuste Superfood sein, oder die "SUPERBEERE" aus Hinterdupfing...

Schlaf ist die beste Medizin, behauptet der Volksmund. Stimmt fast. Denn eigentlich ist es ein geniales, körpereigenes Abwehrteam, das uns im Schlaf umsorgt. Auf Schlafentzug reagiert es allerdings allergisch.

Guter Schlaf unterstützt unser Immunsystem. Schlafentzug dagegen sorgt dafür, dass unsere T-Zellen, die infizierte Zellen suchen und abtöten, schlechter andocken können. Das hat ein Forschungsteam der Universität Tübingen und der Universität Lübeck mit Hilfe eines 24-Stunden-Experiments herausgefunden.

Regeneration im Schlaf: Qualität statt Quantität

Der Durchschnittsdeutsche geht um 23.04 Uhr ins Bett, ist eine Viertel Stunde später eingeschlafen und wacht nach sieben Stunden und 14 Minuten wieder auf. Beim Schlaf kommt es allerdings auch auf die Qualität an. Nur guter Schlaf ist erholsam. Ausschlaggebend für einen gesunden Schlaf ist der Anteil am sogenannten Tiefschlaf. In dieser Phase laufen die lebenswichtigen Prozesse ab, unser Körper regeneriert sich.



AUSREICHEND SCHLAF

Tipps für einen besseren Schlaf:

- Komme abends zur Ruhe und dimme das Licht, sodass dein Körper das Schlafhormon Melatonin produzieren kann.
- Meide Elektroquellen in Kopfnähe (Smartphone mindestens auf Flugmodus).
- Meide negative Botschaften (Nachrichten, Horrorfilme) vor dem Schlafengehen.
- Schlafe im Dunklen.
- Sorge für ein gut gelüftetes Schlafzimmer.
- Sorge für eine Raumtemperatur zwischen 15 und 18 Grad

(Quelle: br.de und boris-schwarz.de)

In eigener Sache: Sorgen und Ängste rauben DIR den Schlaf. Es gibt Situationen, wie vielleicht auch gerade die jetzige, auf die haben wir keinen Einfluss. Wir können nur reagieren. Wir wissen nicht, wie Wissenschaftler das prüfen, doch 98 % der Dinge, über die wir uns in der Zukunft Sorgen machen, treffen nie ein.

**Eigenverantwortung ist auch hier das Schlüsselwort.
Eigenverantwortung über sich und seine Gedanken.**

"Den Wind können wir nicht ändern, aber wir können die Segel richten!"