So beugen Sie Schlafstörungen vor

Fakt
Frauen (11 %) klagen in Deutschland häufiger als Männer (8 %) über die schwere Schlafstörungsform Insomnie.

Jeder zweite Deutsche, der Schlaftabletten einnimmt, kauft diese ohne Rezept.

Gute Nacht!

Ein gesunder Schlaf ist das A und O

80 % aller Arbeitnehmer in Deutschland klagen laut DAK über Schlafstörungen. Jedem zehnten wird sogar eine besonders schwere Insomnie diagnostiziert, die eine Grundlage für zahlreiche weitere schwere Erkrankungen bilden kann.

Acht Stunden Schlaf pro Nacht abzubekommen, ist Pflicht – oder? Die Antwort lautet „Jein", denn jeder Mensch benötigt unterschiedlich lange Ruhephasen. Nur eines haben wir alle gemeinsam: Stimmt das Schlafverhalten nicht oder klagt man gar über Störungen, kann das verheerende Folgen für den Körper haben. Denn im Schlaf regeneriert sich dieser und füllt verbrauchte Energiereserven wieder auf – und wird der Organismus daran gehindert, schränkt das die tägliche Funktionsleistung mitunter erheblich ein.

Die perfekte Schlafenszeit

Im Schnitt benötigt jeder Mensch sechs bis acht Stunden Schlaf. Allerdings ziehen Kurzschläfer, denen fünf Stunden bereits ausreichen, diesen Schnitt nach unten, während Langschläfer ihn mit zehn Stunden in die Höhe treiben – ganz zu schweigen von Babys, die täglich 16 Stunden ruhen sollten. Je nachdem, welche Art von Schläfer man ist, können die weit verbreiteten **acht Stunden dementsprechend sogar gesundheitsschädlich sein.** Denn ruht ein Kurzschläfer für seine Verhältnisse zu lange, fühlt er sich eventuell müder als zuvor. Deshalb ist die oberste Regel für einen gesunden Schlaf, zunächst einmal herauszufinden, wie viel der eigene Körper überhaupt braucht. Fühlt man sich beim Klingeln des Weckers top ausgeruht, hat man die perfekte Stundenzahl gefunden – mit den Zu-Bett-Geh-Zeiten darf experimentiert werden. Hat man seinen Rhythmus gefunden, ist es wichtig, diesen einzuhalten – wobei es nichts ausmacht, wenn man diese Regel z. B. am Wochenende etwas „lockert".

Wer auf der Arbeit ermüdet, sollte sein Schlafverhalten ändern.

Einschlafen wie ein Baby

Sich zum Einschlafen zu zwingen, funktioniert nicht. Zu Bett gehen sollte man, wenn man auch wirklich müde ist. Auch vorherige Anstrengungen spielen da nicht unbedingt eine Rolle: Vor dem Schlafen sollte man sich mindestens zwei Stunden lang ausruhen, anstatt belastenden Aktivitäten nachzugehen – darunter fällt auch das Checken von Arbeits-E-Mails. Den Magen sollte man zu diesem Zeitpunkt bereits seit vier Stunden nicht mehr belastet haben. Die optimale Raumtemperatur zum Einschlafen liegt übrigens bei 18° C – weder Abweichungen nach oben noch nach unten wirken positiv. Auch sollte das Schlafzimmer wenig Ablenkungsmöglichkeiten wie Fernseher oder Ähnliches bieten. **Vielmehr dient der Raum ausschließlich dem Schlafen!**

Nicht müde arbeiten

Wer ständig schlecht schläft, sollte nicht zu rezeptfreien Schlafmitteln greifen, sondern mit seinem Arzt sprechen. Selbiges gilt für jeden, der müde arbeitet – 50 % aller Deutschen gehen laut Umfrage übermüdet zu ihrem Job und sind dann nicht vollkommen leistungsfähig. Experten sind sich sicher: Der schlechte Schlaf, der in deutschen Betten die Runde macht, hat in den vergangenen Jahren auch zum rekordverdächtig hohen Krankenstand geführt. **Ebenso können Depressionen das Resultat von Schlafstörungen sein.**

Sie schlafen gut, wenn Sie täglich etwa zur gleichen Zeit von selbst aufwachen.

Fotos: Freepik / Luis_molinero / Pressfoto; Fotolia / puhlha / Antonioguillem;

mein TV magazin

Richtig saunieren

Gut geschwitzt

So kurbeln Sie Ihren Kreislauf an

Rund 25 Millionen Deutsche gehen regelmäßig in die Sauna – nur nicht unbedingt richtig. Folgende Tipps entfalten die positive Wirkung der Wärme erst richtig!

✖ Damit die Haut besser schwitzen kann, sollte man die Sauna immer komplett trocken betreten.

✖ Im Normalfall reichen zwei Gänge à zehn Minuten, wobei nach jedem eine kurze Abkühlung sowie eine zehnminütige Ruhe- und Trinkpause folgen sollten – denn man verliert rund einen halben Liter Flüssigkeit.

✖ Um den Kreislauf nicht zu belasten, sollte man mit leerem Magen saunieren.

In öffentlichen Saunen sollte unbedingt auf Hygiene geachtet werden. Zudem sind eigene Handtücher ein Muss.

Die Stimme gesund gähnen

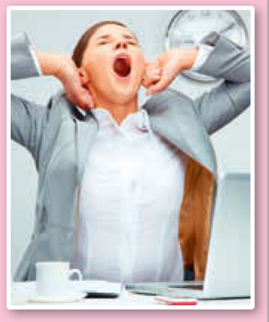
mein TV magazin

Greifen kalte Außentemperaturen und warme Heizungsluft die Stimme an, helfen folgende Tricks zur Vorbeugung und Genesung.

✖ **Finger weg von Kamillentee und Menthol-Bonbons.** Die fühlen sich im ersten Moment zwar wohltuend an, lassen den Rachen aber ebenso austrocknen.

✖ Trinken sollte man ausschließlich Wasser und Kräutertees. Kaffee und schwarzer Tee stehen hingegen auf der roten Liste.

✖ Gähnen oder Seufzen mag in der Gesellschaft anderer zwar unhöflich wirken, hat dafür aber einen positiven Effekt auf die Stimmbänder – genau wie eine aufrechte Kopf- und Körperhaltung.



✖ **Ist die Stimme angegriffen, sollte man weder flüstern noch sich räuspern.** Beides schadet dem Stimmapparat. Besser ist das Klopfen auf die Brust mit zeitgleichem Summen.

KURZ & KNAPP

RISIKOFAKTOR
Verbranntes Fleisch

Das Deutsche Krebsforschungszentrum warnt davor, allzu stark angebranntes

Fleisch zu verzehren. Denn die schwarzen Stellen auf Steaks oder Würstchen enthalten Stoffe, die das Dickdarmkrebsrisiko stark erhöhen.

TANZEND
Das Hirn trainieren

Tanzen ist eine wahre Verjüngungskur für das Gehirn: Nach 18 Monaten regelmäßiger rhythmischer Bewegung ver-

größert sich die Region im Gehirn, die maßgeblich für das Gedächtnis zuständig ist. Das fördert die Fähigkeit, sich besser an Dinge zu erinnern.

KAFFEE
Zügelt den Hunger

Entgegen seines schlechten Rufs hat das „schwarze Gold" durchaus positive Auswirkungen auf die Gesundheit. So stellte sich in einer Studie heraus, dass sowohl normaler als auch entkoffeinierter Kaffee den Appetit zügelen und beim Abnehmen helfen.