

Schlechter Schlaf? Schluss damit!



Unser Schlaf ist die wichtigste - und gleichzeitig einer der häufigsten unterschätzten Grundlage für unsere Gesundheit, unser Aussehen und unser Leben. Viel zu oft wachen wir morgens auf und haben das Gefühl, gar nicht wirklich geschlafen zu haben - und das kann schlimme Folgen haben: Wenn wir nicht gut schlafen, nimmt unsere Gehirnleistung drastisch ab und wir werden wortwörtlich „dümmer“. Mal ganz davon abgesehen, dass wir uns einfach nicht gut fühlen. Auch unser Risiko dick zu werden, steigt enorm: Studien zeigen, dass Menschen schon mit wenigen Stunden Schlafentzug deutlich eher zunehmen. Zu beachten ist auch, dass schlechter Schlaf mit einem stark erhöhten Krebsrisiko verbunden ist. Alles in allem zeigt sich klar: Wir sollten auf unseren Schlaf achten.

„Schlechter Schlaf steht in Verbindung mit weniger Gehirnleistung, schlechterer Stimmung sogar einer Zunahme von Fett.“ – examine.com

Viel zu oft wachen wir aber auf und wundern uns, wieso wir uns so unglaublich schlecht fühlen - so als hätten wir gar nicht geschlafen. Und ja - das hat auch einen Grund. Denn einfach nur im Bett liegen bringt nicht viel. Es kommt nämlich darauf an, dass wir auch wirklich GUTEN Schlaf haben. Dazu zählt, dass wir zügig einschlafen, ohne uns stundenlang im Bett hin und her zu drehen, weil unsere Gedanken mal wieder kreisen. Und dass die Zeit, die wir schlafen, auch wirklich von unserem Körper genutzt wird, um Energie zu tanken.