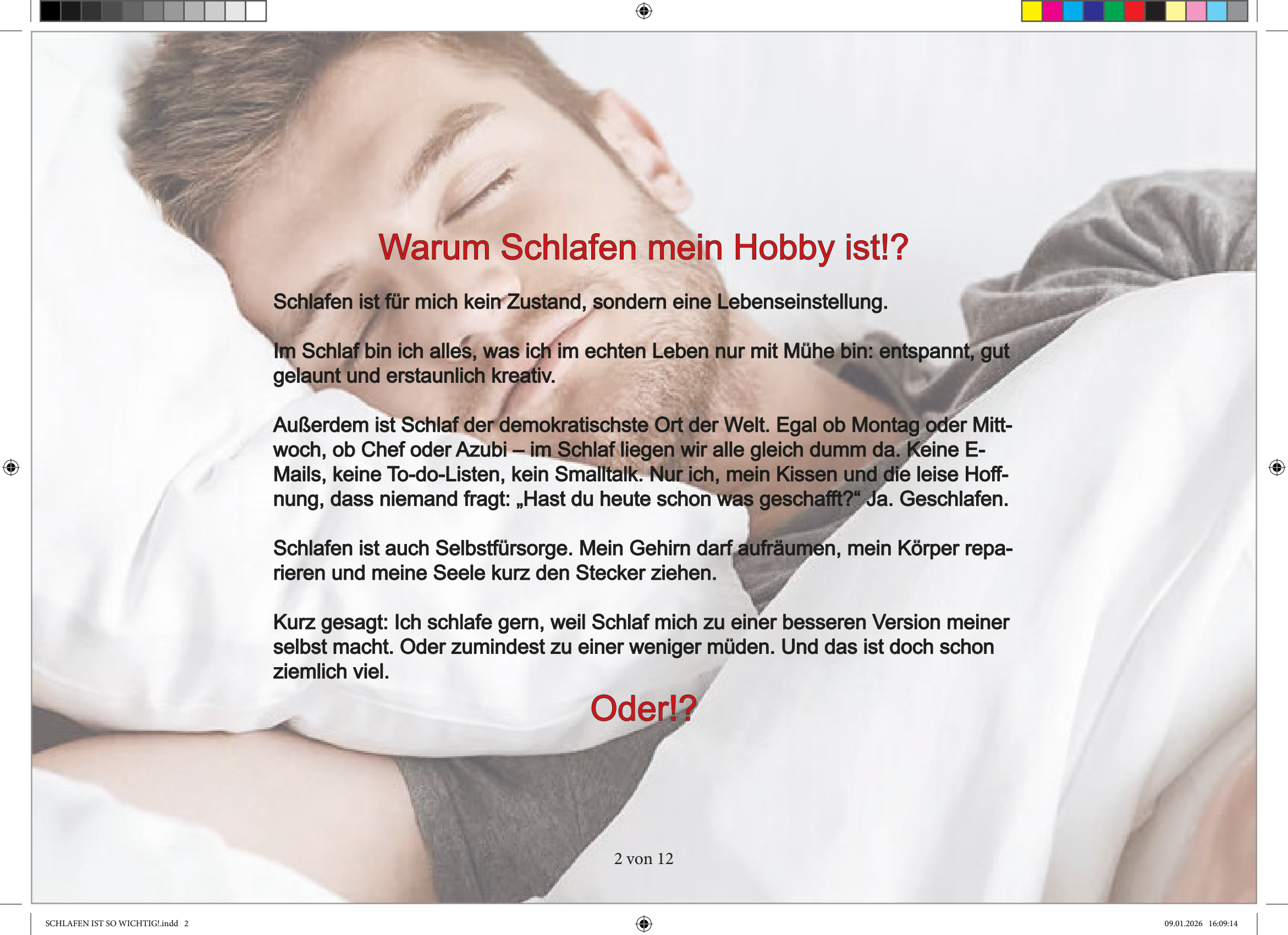




10 Gründe, warum Schlaf wichtig ist!



A close-up photograph of a man with short brown hair and a light beard, sleeping peacefully in a bed. He is lying on his side, with his head resting on a white pillow. He is wearing a grey t-shirt. The bed is covered with white linens. The background is a soft, out-of-focus white.

Warum Schlafen mein Hobby ist!?

Schlafen ist für mich kein Zustand, sondern eine Lebenseinstellung.

Im Schlaf bin ich alles, was ich im echten Leben nur mit Mühe bin: entspannt, gut gelaunt und erstaunlich kreativ.

Außerdem ist Schlaf der demokratischste Ort der Welt. Egal ob Montag oder Mittwoch, ob Chef oder Azubi – im Schlaf liegen wir alle gleich dumm da. Keine E-Mails, keine To-do-Listen, kein Smalltalk. Nur ich, mein Kissen und die leise Hoffnung, dass niemand fragt: „Hast du heute schon was geschafft?“ Ja. Geschlafen.

Schlafen ist auch Selbstfürsorge. Mein Gehirn darf aufräumen, mein Körper reparieren und meine Seele kurz den Stecker ziehen.

Kurz gesagt: Ich schlafe gern, weil Schlaf mich zu einer besseren Version meiner selbst macht. Oder zumindest zu einer weniger müden. Und das ist doch schon ziemlich viel.

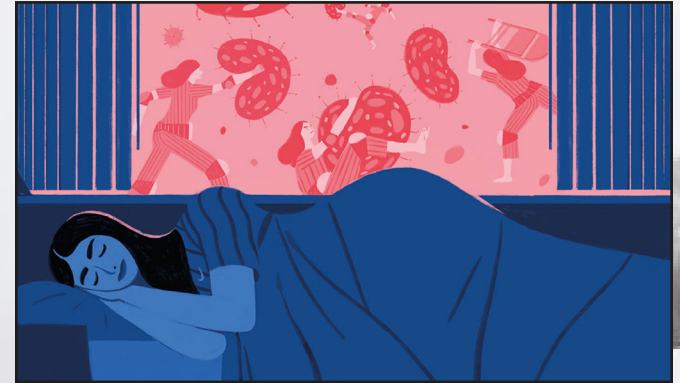
Oder!?



1. Schlaf stärkt das Herz

Andauernder Schlafmangel stößt Entzündungsprozesse im Körper an. Das begünstigt eine Verkalkung der Blutgefäße (Arteriosklerose), die als Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall gilt. So wie Schlafmangel das Herz schädigt, schützt ausreichend Schlaf es: Schlaf hält den Blutdruck langfristig konstant,





2. Schlaf hält das Immunsystem fit

Die körpereigene Infektabwehr, das Immunsystem, braucht Schlaf, um optimal zu funktionieren.

Genauer genommen wird Schlaf benötigt, damit die Immunzellen in der Lage sind, Krankheitserreger zu bekämpfen.

Kurzfristiger Schlafmangel beeinträchtigt beispielsweise die Funktion der sogenannten T-Zellen, die infizierte Körperzellen beseitigen und auf diese Weise verhindern, dass sich etwa ein Virus zu stark im Körper ausbreitet.





3. Schlaf fördert den Muskelaufbau

**Schlaf und Sport gehören zusammen:
Schlaf spielt eine wichtige Rolle für den Muskelaufbau.**

**Studien deuten darauf hin,
dass die Muskelmasse stärker bei Menschen abnimmt,
die maximal fünfeinhalb Stunden pro Nacht schlummern,
als bei denjenigen, die sich mehr als acht Stunden Schlaf gönnen.**

**Forschende vermuten,
dass bei ausreichend Schlaf Wachstumshormone ausgeschüttet werden
und die Bildung von Eiweißen beeinflusst wird,
die für den Muskelaufbau wichtig sind.**





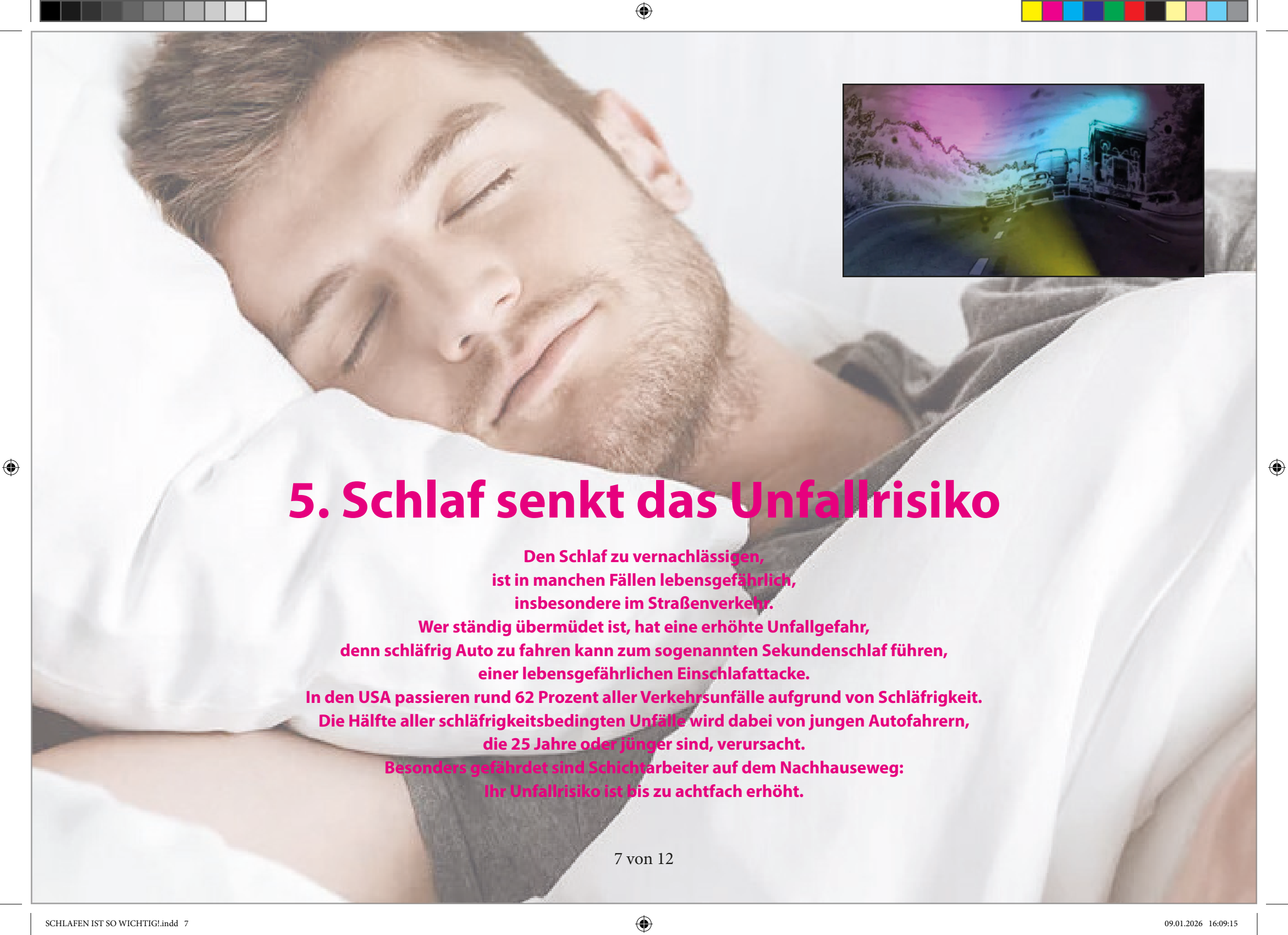
4. Schlaf kann die Leistungsfähigkeit steigern

Schlaflose Nächte beeinträchtigen die Konzentration und Denkleistung erheblich.

Wie gut jemand schläft, beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Gehirns,
denn: Im Schlaf formt und konsolidiert sich das Gedächtnis.

Erinnerungen verfestigen sich,
überflüssige Informationen werden „aussortiert“.





5. Schlaf senkt das Unfallrisiko

Den Schlaf zu vernachlässigen,
ist in manchen Fällen lebensgefährlich,
insbesondere im Straßenverkehr.

Wer ständig übermüdet ist, hat eine erhöhte Unfallgefahr,
denn schläfrig Auto zu fahren kann zum sogenannten Sekundenschlaf führen,
einer lebensgefährlichen Einschlafattacke.

In den USA passieren rund 62 Prozent aller Verkehrsunfälle aufgrund von Schläfrigkeit.
Die Hälfte aller schläfrigkeitsbedingten Unfälle wird dabei von jungen Autofahrern,
die 25 Jahre oder jünger sind, verursacht.

Besonders gefährdet sind Schichtarbeiter auf dem Nachhauseweg:
Ihr Unfallrisiko ist bis zu achtfach erhöht.



6. Ausreichend Schlaf schützt vor Übergewicht

Begünstigt zu wenig Schlaf die Gewichtszunahme?

Mit dieser Frage beschäftigen sich Forschende bereits seit einiger Zeit.

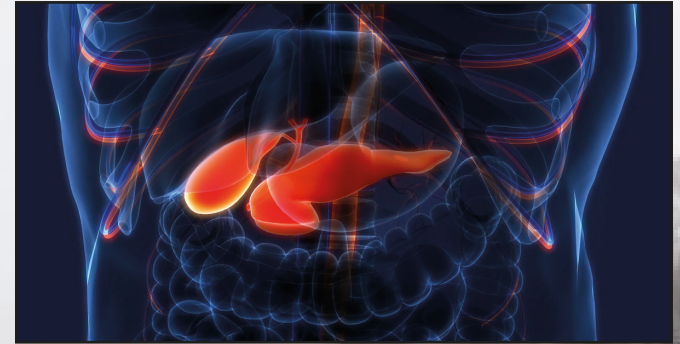
Eine Studie aus Großbritannien deutet darauf hin, dass Erwachsene, die kurz schlafen, ein höheres Risiko für Fettleibigkeit haben. Umgekehrt haben Menschen, die mehr schlafen, tendenziell einen niedrigeren Body-Mass-Index (BMI).

Diese negative Beziehung zwischen Schlafdauer und BMI lässt sich auf verschiedene pathophysiologische Ursachen zurückführen.

Das sind krankheitsbedingte Veränderungen der Körperfunktionen. Dazu gehören zum Beispiel negative Auswirkungen von Schlafmangel auf den Stoffwechsel.

Darüber hinaus weisen Menschen, die wenig schlafen tendenziell höhere Konzentrationen von Ghrelin, einem Hormon, das das Hunger- und Sättigungsgefühl reguliert, auf.





7. Schlaf verringert das Diabetes-Risiko

Schlaf spielt eine wichtige Rolle für viele Stoffwechselprozesse im Körper,
auch für den Zuckerstoffwechsel.

Menschen, die weniger als viereinhalb Stunden ungestört schlafen,
haben ein höheres Diabetes-Risiko.

Grund dafür ist,
dass der Schlafmangel die Körperzellen weniger empfindlich für den Botenstoff Insulin macht,
der den Blutzucker senkt.

Um dies zu vermeiden,
ist es nicht nur wichtig,
ausreichend viel, sondern auch ohne Unterbrechungen,
bei denen der Körper vollständig aufwacht, zu schlafen.





8. Schlaf schützt die Psyche

Wer schlecht schläft, riskiert,
an psychischen Störungen zu erkranken oder bestehende zu verstärken.

Häufige Unterbrechungen des Schlafs,
wie sie zum Beispiel beim Schlafapnoe-Syndrom auftreten,
führen zu Konzentrations- und Antriebsschwäche
sowie Veränderungen der Stimmungen
vergleichbar mit denen einer Depression.

Die Psyche braucht den Schlaf daher ebenso wie der Körper.





9. Emotionen verarbeiten

Jeder Mensch verbringt etwa 20 Prozent jeder Nacht damit zu träumen, selbst wenn sich die Träumenden am nächsten Morgen nicht mehr daran erinnern.

Die lebhaftesten Träume finden in der REM-Schlafphase statt.

Welche Aufgaben der Traumschlaf genau erfüllt, ist bisher nicht abschließend geklärt.

Forschende gehen jedoch davon aus, dass Träume dem Gehirn dabei helfen,

Emotionen zu verarbeiten,

besonders solche aus dem Bereich der sogenannten „Tagesreste“, also emotionale Erinnerungen an die Ereignisse des Vortags.

Ein guter Grund, um häufiger früh ins Bett zu gehen.





10. Hilft schlafen gegen Kopfschmerzen?

**Es gibt einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Kopfschmerzen:
Drei von vier Menschen mit Kopfschmerzen leiden gleichzeitig
auch unter Schlafstörungen.**

**Dabei wird nicht nur der Schlaf durch das Hämmern
und Pochen im Kopf gestört,
sondern auch umgekehrt:**

**Wer nicht ausreichend oder schlecht schläft,
riskiert, mit einem dicken Schädel aufzuwachen.**

**Um diesen Kopfschmerzen vorzubeugen,
ist gesunder Schlaf wichtig.**

