

Die Bedeutung von gesundem Schlaf

TIPPS ZUR VERBESSERUNG DER SCHLAFQUALITÄT UND DES ALLGEMEINEN WOHLBEFINDENS



Gesunder Schlaf ist entscheidend für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden.

Es gibt vier Phasen des Schlafs: das Einschlafen, leichten Schlaf, Tiefschlaf und die Traumphase.



Schlafstörungen, auch bekannt als Schlaflosigkeit, können durch Stress, Schichtarbeit, Alkohol und zugrunde liegende medizinische Zustände wie Diabetes und Schlafapnoe verursacht werden.



Langfristige Folgen von Schlafmangel können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Depressionen und sogar Alzheimer-Krankheit erhöhen.



Schlafmangel kann u.a. zu Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrations-schwierigkeiten führen.



Um die Schlafqualität zu verbessern, ist es wichtig, einen regelmäßigen Schlafrythmus zu etablieren und einzuhalten, eine angenehme Schlafumgebung zu schaffen, vor dem Schlafengehen auf anregende Substanzen zu verzichten, sich leicht körperlich zu betätigen und nur ein leichtes Abendessen zu sich zu nehmen.

Zusätzlich ist es wichtig, blaues Licht von elektronischen Geräten zu vermeiden und beim Einschlafen nicht auf die Uhr zu achten.

Indem man gesunde Schlafgewohnheiten priorisiert, kann man das allgemeine Wohlbefinden verbessern und ausgeruht und bereit für den kommenden Tag aufwachen.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health