

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat August (2023): Schlaf gut!



Der Schlaf hat eine umfassende Bedeutung für unser Wohlbefinden. Wir erholen uns vom Tag, verarbeiten Ereignisse oder Informationen, die wir gelernt haben. Unser Gehirn funktioniert wie eine Festplatte, welche jede Nacht ein Update machen möchte. In dieser Zeit tankt unser Körper neue Energie für den nächsten Tag. Erst wenn die Festplatte erste Fehlermeldungen durch Schlafstörungen meldet, wird einem bewusst, wie wertvoll ein gesunder Schlaf ist. Erste Anzeichen können sich zum Beispiel durch Ein- oder Durchschlafstörungen bemerkbar machen, wenn unsere Gedanken Achterbahn fahren. Erkennen Sie sich darin wieder?



Planen Sie den Einschlafzeitpunkt nicht zwangsläufig anhand des Abendprogrammes, sondern viel mehr nach dem Zeitpunkt des Aufstehens. Somit gehen Sie sicher genügend Schlafphasen in der Nacht zu durchlaufen. Empfehlenswert sind 5-7 Schlafzyklen pro Nacht. Ein Schlafzyklus beträgt 90 min und wir durchlaufen davon bis zu unserem Erwachen mehrere. Anhand dieser Empfehlung ist eine Nachtruhe von 7,5 h oder länger zu empfehlen.

Verschiedene Verhaltensweisen können unseren Schlaf positiv beeinflussen. Weitere Tipps für einen gesunden Schlaf:

Ausreichende Bewegung und genügend Pausen führen zu Ausgeglichenheit und reduzieren Stress im Körper.

Sollte Ihr Schlaf sensibel sein, so schaffen Sie abendliche Rituale vor dem Schlafengehen und vermeiden sie die Nutzung von Medien.

Ein leicht verdauliches Essen, mit dem Verzicht blähender Speisen wie Vollkornbrot und Hülsenfrüchten, begünstigen einen besseren Schlaf.

Auch der Verzicht auf Kaffee nach 16 Uhr oder auf Alkohol am Abend kann Wunder bewirken.

Yoga oder eine einfache Meditation können ebenfalls Abhilfe schaffen. Beachten Sie, dass schon wenige Minuten effektiv sein können!



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de