

SOMA – GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Und? – Gut geschlafen?

Wer kennt das nicht. Man geht pünktlich ins Bett, weil man einen wichtigen Termin am nächsten morgen hat, kann dann aber nicht einschlafen. Man wälzt sich von links nach rechts, macht sich womöglich viele Gedanken über den nächsten Tag liegt plötzlich wach. Jede Stunde schaut man auf seinen Wecker, regt sich auf, dass man nur noch wenige Stunden für einen erholsamen Schlaf hat. Fast unmerklich spannen sich Ihren Schultern an. Ein Blick auf den Wecker ist das letzter voran sie sich erinnern, bis der Wecker sie mitten aus dem Tiefschlaf reißt. Kennen Sie das auch?

Die Vorstellung 8 Stunden schlafen zu müssen sei erholsam wird uns von Kindesbeinen an eingeimpft. Aber Schlafforscher haben herausgefunden, dass dem nicht so sei.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie nachts mehrfach aufwachen? Nicht so richtig, aber gerade so viel, um kurz die Umgebung wahrzunehmen. Dies ist völlig normal und evolutionsbeding. Wir gleiten idealerweise von einer Schlafphase in die andere.

Nina & Christian Kache