



## **'Abnehmen im Schlaf', 'das schaffe ich doch im Schlaf'**

Von [mail@deutsche-gesundheitsagentur.de](mailto:mail@deutsche-gesundheitsagentur.de)

Erstellt am 7 Feb 2012 - 15:06

Diese und viele andere Floskeln begegnen uns tagtäglich, aber in keinem dieser Fälle, wird das eigentlich wichtige angesprochen. Der Schlaf an sich!

Denn das ist die Zeit, in der wir einfach mal gar nichts machen sollen, nicht arbeiten, nicht nachdenken, schlichtweg einfach schlafen. Dies ist die Ruhephase, die unser Körper unbedingt braucht, um auf lange Dauer leistungsfähig zu bleiben.

Wer jetzt aber sagt 'Na und, ich schlafe jede Nacht 9 Stunden und fühle mich am nächsten Morgen trotzdem furchtbar', der hat das Prinzip noch nicht verstanden, denn bei gesundem Schlaf geht es nicht nur um die Schlafdauer, sondern auch um die Qualität. Wälzt man sich 11 Stunden unruhig hin und her, ist man am nächsten Morgen natürlich weniger fit, als jemand, der nur 6 Stunden geschlafen hat, aber dafür eine längere Tiefschlafphase hatte.

Dazu tragen mehrere Faktoren bei und viele davon können wir selbst beeinflussen. Das geht von einer entspannten Abendgestaltung, über die Vermeidung von Lärm- und anderen Störquellen bis hin zur Wahl des Zeitpunkts für das Abendessen. Wer nicht genug schläft muss mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und sogar Gedächtnislücken rechnen. Auf lange Dauer kann stetiger Schlafentzug sogar zu Wahnvorstellungen und Herzkrankheiten führen.

Wem also 24 Stunden am Tag zu wenig sind, sollte sich zweimal überlegen, ob er denn wirklich bei der Nachtruhe sparen will.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:43):** <http://www.medkom24.eu/node/15747>