

## **Schlaf**

Wir verbringen ungefähr ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen und das ist gut so!

Schlaf ist für das seelische und körperliche Wohlbefinden essenziell und beeinflusst unsere Regenerationsfähigkeit und unser Wohlbefinden.

Studien belegen, dass sich ein Schlafmangel ähnlich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt wie Alkoholkonsum.

So kann Schlafmangel zum Beispiel das Risiko um bis zu 50% erhöhen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken und jeder weiß, wie sich schon ein paar Nächte mit schlechtem Schlaf auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden auswirken.

Und genau deswegen ist es wichtig die Schlafqualität zu optimieren!

Folgende Punkte sollten daher überprüft werden:

- 1.) Vermeide Stress am Abend
- 2.) Vermeide künstliches Licht (vor allem blaues Licht) am Abend
- 3.) Achte auf die richtige Mahlzeit am Abend
- 4.) Überprüfe Deine Matratze
- 5.) Achte auf ein gutes Raumklima (Temperatur und Luftfeuchtigkeit)
- 6.) Überprüfe die Helligkeit Deines Schlafzimmers