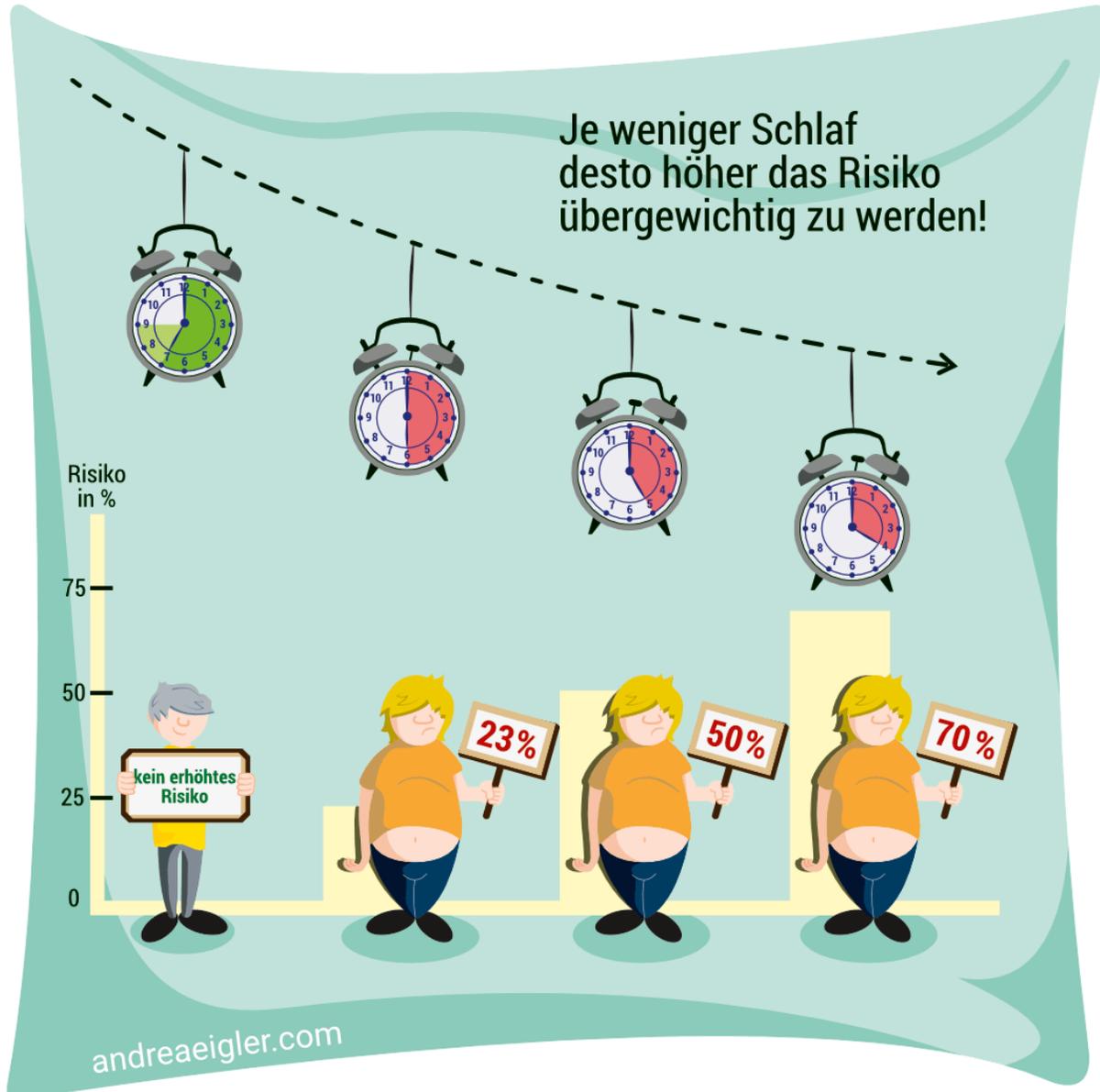


Schlafmangel



Gesunder Schlaf



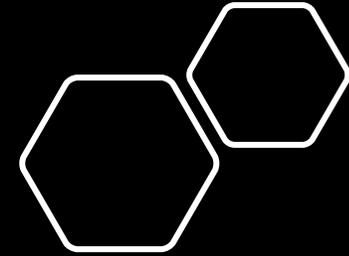
Das Schlaf-Schema



Empfohlene Ruhedauer nach Altersgruppe

Angaben in Stunden

Neugeborenes 0-3 Monate		14-17
Baby 4-11 Monate		12-15
Kleinkind 1-2 Jahre		11-14
Kindergartenkind 3-5 Jahre		10-13
Schulkind 6-13 Jahre		9-11
Teenager 14-17 Jahre		8-10
Junger Erwachsener 18-25 Jahre		7-9
Erwachsener 26-64 Jahre		7-9
Rentner 65 Jahre und älter		7-8



Folgen von Schlafmangel

Ein Überblick über die negativen Folgen von Schlafmangel

Gedächtnisprobleme

Während des Schlafens bildet dein Gehirn Verbindungen, die Dir helfen, neue Informationen zu verarbeiten und zu speichern. Schlafmangel kann das Kurz- und Langzeitgedächtnis negativ beeinflussen.

Stimmungsschwankungen

Schlafentzug macht Dich launisch und aufbrausend. Schlafmangel kann die Stimmung beeinträchtigen und zu Angst oder Depressionen führen.

Geschwächtes Immunsystem

Zu wenig Schlaf schwächt die Abwehrkräfte Deines Immunsystems gegen Viren, die eine Erkältung und Grippe verursachen. Du wirst bei Schlafentzug eher krank.

Risiko für Diabetes

Ein Schlafmangel beeinflusst die Freisetzung von Insulin. Menschen, die nicht genug Schlaf bekommen, haben einen höheren Blutzuckerspiegel und ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes.

Verminderte Libido

Menschen, die nicht genug Schlaf bekommen, haben oft eine geringere Lust auf Sex. Bei Männern kann dieser verminderte Sexualtrieb auf einen Rückgang des Testosteronspiegels zurückzuführen sein.

Konzentrationsstörungen

Deine Konzentration, Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten sind nicht ausreichend, wenn Du nicht genügend Schlaf bekommst.

Unfälle

Wenn Du tagsüber schläfrig bist, kann dies Dein Risiko für Autounfälle und Verletzungen durch andere Arten von Unfällen erhöhen.

Risiko für Herzkrankheiten

Schlafentzug kann zu erhöhtem Blutdruck und höheren Chemikalienwerten im Zusammenhang mit Entzündungen führen, die beide eine Rolle bei Herzkrankheiten spielen.

Gewichtzunahme

Infolge von Schlafmangel ist es wahrscheinlich, dass Du mehr Nahrung zu Dir nimmst, auch wenn Du schon satt bist.

Hoher Blutdruck

Wenn Du weniger als fünf Stunden pro Nacht schläfst, steigt Dein Risiko für Bluthochdruck.

