

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Wissenschaftler sagen, der Mensch brauche jede Nacht durchschnittlich etwa 8 Stunden Schlaf. Wie Studien jedoch ebenfalls zeigen, unterscheiden sich die individuellen Bedürfnisse mitunter ganz erheblich.

Eine ehrliche Selbstprüfung lässt erkennen, ob wir persönlich ein gesundes Schlafmuster haben oder ob ein Schlafdefizit entsteht. Fachleute stimmen im Allgemeinen überein, dass folgende Anzeichen auf gesunden Schlaf hindeuten:

- **Man schläft leicht ein, ohne Schlafmittel nehmen und ohne mit Unruhe oder Angst kämpfen zu müssen.**
- **Man wacht in der Nacht nur selten bewusst auf und kann nach dem Aufwachen schnell wieder einschlafen.**
- **Man wird morgens ungefähr zur gleichen Zeit von selbst wach und braucht normalerweise keinen Wecker.**
- **Einmal in Gang, fühlt man sich den ganzen Tag wach und munter.**

Praktische Hinweise:

1. **Alkohol sowie Kaffee, Tee und andere Anregungsmittel vor dem Schlafengehen meiden.**
2. **Das Rauchen aufgeben.**
3. **Übermäßige geistige und körperliche Anregung kurz vor dem Zubettgehen meiden.**
4. **Im Schlafzimmer sollte es ruhig, dunkel und, wenn möglich, relativ kühl sein**
5. **Vorsicht bei Schlafmitteln!**

