



Zivilisationskrankheit Schlafmangel

(NL/9237679489) Schlafstörungen gehören heutzutage schon zu den Zivilisationskrankheiten der Menschheit. Zu dem weiten Gebiet der Schlafstörungen zählt, wenn der Mensch schlecht einschläft, in der Nacht oder morgens zu früh wach wird und am Tag vermehrt kurz vor dem Wegdösen ist. Aber ebenfalls zählen Schnarchen, nach Luft ringen oder kribbelnde Beine beim Laufen als sichere Symptome für die Schlafprobleme. Dabei wäre ein erholsamer Schlaf doch so wichtig.

Zahlreiche Wissenschaftler beschäftigen sich seit Jahren mit diesem Thema und werden es nicht müde, die neuesten Erkenntnisse über einen gesunden Schlaf an die Öffentlichkeit zu tragen. Denn im Schlaf schafft das Gehirn nicht nur Ordnung, sondern ist auch in der Lage, frisch aufgenommene Informationen wesentlich besser zu verarbeiten. Ebenso zeigt sich der Schlaf für ein persönliches Wohlfühlgewicht verantwortlich, denn wer in der richtigen Dosis schläft, kann leichter abnehmen. Zu den ältesten Erkenntnissen gehört, dass man bei gesundem Schlaf länger jung und schön bleibt. Und genauso sind das Immunsystem, die seelische Ausgeglichenheit sowie die Organ- und Stoffwechselfunktionen vom Schlaf abhängig.

Wer jedoch schlecht schläft, möchte in erster Linie erst einmal wieder erfahren können, was es heißt, ohne Probleme ein- und dann durchzuschlafen, ohne am Morgen zu erwachen und sich wie zerschlagen zu fühlen. Wem dies nicht gegeben ist, nimmt die Schlafstörungen häufig als gegeben hin und nimmt lediglich Schlafmittel ein. Wichtiger wäre es jedoch, einen Arzt aufzusuchen und die Ursache herauszufinden, um mit einer entsprechenden Therapie die Störungen auszuschalten.

Wer nur gelegentlich unter Schlafproblemen leidet, für die als Ursache beispielsweise beruflicher Stress, private Probleme oder eine freudige Erwartung angesehen werden können, der wird sich kaum Gedanken machen müssen. Ebenso kann sich eine Erkältung oder eine andere, vorübergehende gesundheitliche Einschränkung dafür verantwortlich zeigen. In der Regel wird der Mensch jedoch, wenn die Ursache abgestellt ist, sehr schnell wieder in seinen Schlafrhythmus zurückfinden können. Wenn die Schlafprobleme aber keinen greifbaren Auslöser haben und in einem Zeitraum von einem Monat minimal drei Nächte pro Woche auftreten, dann kann von chronischen Schlafstörungen gesprochen werden. Hierzu gehört ebenfalls, wenn der Mensch unter einer starken Tagesmüdigkeit leidet. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, der Ursache, mit Hilfe eines Arztes, auf den Grund zu gehen.

In der Regel zeichnen sich neurologische, körperliche oder psychische Erkrankungen für den Schlafmangel verantwortlich, aber auch andere Faktoren sollten ihre Berücksichtigung finden. Denn die Schlafprobleme können nicht nur Symptome für Erkrankungen sein, sondern diese sogar fördern. Nur in den seltensten Fällen scheint es für den Schlafmangel keine Ursachen zu geben, jedoch lassen sich dann Sorgen und Probleme innerhalb der Lebenssituation als Begründung für die Störungen anführen.

Oft liegen Schlafprobleme auch nur im falschen Schlafsystem begründet - hier können Fachleute helfen. Das Schlafsystem sollte individuell abgestimmt sein - denn jeder Mensch ist anders und schläft auch anders. "Der eine schläft auf dem Rücken, der andere auf der Seite und der dritte in einer Mischung aus beiden. Je besser das Schlafsystem an den jeweiligen Menschen angepasst ist, desto besser wird er liegen und schlafen", so Herr Braun von Aunold Orthoschlaf, Spezialist für Betten und Schlaf.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/7ritar>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/medizinische-neuheiten-wirkstoffe/zivilisationskrankheit-schlafmangel-11669>

Pressekontakt

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz
Godorfer Strasse 13
50997 Köln

cs@eins-zu-null.com

Firmenkontakt

Eins zu Null Com GmbH

Herr Christian Schwarz
Godorfer Strasse 13
50997 Köln

eins-zu-null.com
cs@eins-zu-null.com

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.