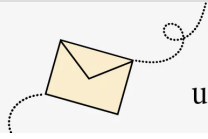


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

Schlafen Sie gut!

Ein Drittel unseres Tages verschlafen wir. Normalerweise. Doch vielen Menschen ist eine ungestörte Nachtruhe nicht vergönnt. Sie haben Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Die Folgen für die Gesundheit können gravierend sein. Grund genug, von „Superschläfern“ das Schlafen zu lernen

VON RICHARD WISEMAN

 01. OKT 2015

Die Statistiken sind erschütternd. Umfragen zeigen, dass ein Drittel der Erwachsenen nicht den Schlaf bekommen, den sie brauchen, und dass die überwältigende Mehrheit der Kinder übermüdet zur Schule kommt. Diese Epidemie des Schlafentzugs hat katastrophale Auswirkungen auf unser Leben. Übermüdung ist jedes Jahr für Tausende tödlicher Autounfälle verantwortlich. Schlechte Schlafgewohnheiten senken auch die Produktivität, verhindern Lernen, zerstören Beziehungen, verkramphen das kreative Denken und schwächen die Selbstkontrolle. Jüngste Forschungen weisen darauf hin, dass schlechter Schlaf bei Erwachsenen auch mit Depressionen und Übergewicht verbunden ist und bei Kindern für einen Großteil der Symptome verantwortlich ist, die mit dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom verknüpft sind. Das Schlimmste ist

jedoch, dass sogar schon ein geringer Schlafmangel eine schädliche Wirkung auf die Gesundheit haben kann und mit einem gesteigerten Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck und frühen Tod einhergeht.

Es ist also dringend notwendig, dass jeder sein volles Quantum Schlaf pro Nacht bekommt. Wie die Forschung zeigt, gibt es „Superschläfer“. Diese Menschen genießen fast jede Nacht ihres Lebens eine gute Nachtruhe und wachen fast immer völlig ausgeruht auf. Ihre beeindruckende Fähigkeit, das meiste aus der Nacht herauszuholen, macht sie besonders glücklich, erfolgreich, produktiv und gesund. Um an das Geheimnis einer großartigen Nachtruhe heranzukommen, untersuchte ich diese Superschläfer und kombinierte dann meine eigenen Ergebnisse mit der jahrzehntelangen Arbeit von Schlafforschern auf der ganzen Welt. Die Resultate zeigen, dass eine großartige Nachtruhe aus der Befolgung einfacher Empfehlungen und Techniken in fünf wichtigen Bereichen herrührt. Diese Techniken können sowohl von Personen angewendet werden, die Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben, als auch von solchen, die an sich kein Schlafproblem haben, sondern ganz einfach einen qualitativ besseren Schlaf genießen wollen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BEZIEHUNG

Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?

Warum es okay ist, sexuell abstinent zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

3 LEBEN

Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist.

Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?