

Die Bedeutung des Schlafs für das Wohlbefinden des Patienten



Fakten über **Schlaflosigkeit** und **Schlafstörungen**

1

Schlafstörungen und chronischer Schlafmangel können das Risiko für Herzkrankheiten, Herzinfarkte, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und andere Gesundheitsprobleme erhöhen.



2

Es gibt Hinweise, dass Schlafstörungen wie Schlafapnoe oder ungenügende Schlafqualität das Risiko für Übergewicht erhöhen können.



3

Die Behandlung einer Schlafstörung kann zur Linderung psychischer Gesundheitsprobleme beitragen.



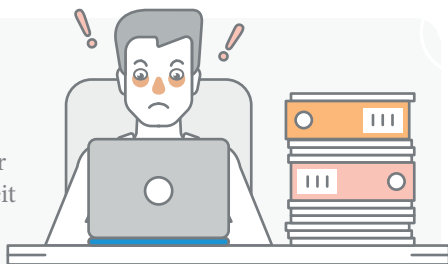
4

Schlaflosigkeit kann sowohl für körperliche als auch für psychische Erkrankungen wie Arthrose, Osteoporose, rheumatoide Arthritis, Angstzustände und Depression prädiktiv sein.



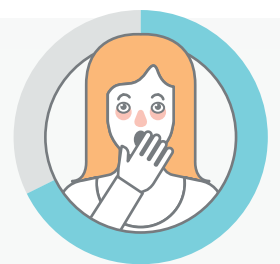
5

Schlaflosigkeit kann die Leistungsfähigkeit in der Schule und bei der Arbeit herabsetzen.



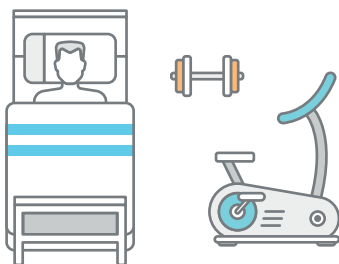
6

29% aller Frauen geben an, dass sie, wenn überhaupt, nur in wenigen Nächten pro Monat gut schlafen.



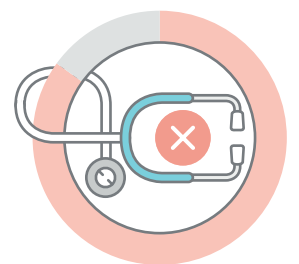
7

Nächtliche Schlafqualität und Aufmerksamkeit am Tag steigen erheblich, wenn man mindestens 150 Minuten pro Woche Sport treibt.



8

Männer und Frauen mit Schlafmangel berichten über eine geringere Libido und weniger Interesse an Sex.



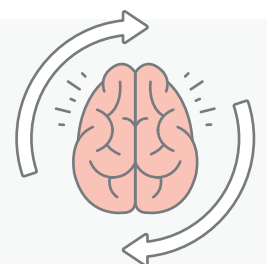
9

Elektronikgeräte wie Laptop-Computer, Mobiltelefone und Fernsehgeräte geben Licht ab, wodurch das Einschlafen beeinträchtigt werden kann.



10

Schlaf ist wichtig für die Gedächtnisleistung, daher kann Schlafmangel die Gedächtnisbildung beeinträchtigen.



5 Tipps für mehr **Wohlbefinden** durch **besseren Schlaf**



Vermeiden Sie in den 90 Minuten vor dem Schlafengehen Tätigkeiten an elektronischen Geräten (Mobiltelefone, TV, Computerspiele).



Gehen Sie jede Nacht ungefähr zur selben Zeit schlafen, auch am Wochenende.



Meiden Sie Koffein (z. B. Kaffee, Tee, Softdrinks, Schokolade) kurz vor dem Schlafengehen.



Nehmen Sie vor dem Schlafengehen ein Entspannungsbad oder eine entspannende Dusche.



Sorgen Sie für eine Schlafumgebung, die dunkel, ruhig, bequem und kühl ist.

