

Schlaf-News

27. Dezember 2023

## Wer so schläft, lebt 5 Jahre länger

Wenn du nicht gut schläfst, kann das deine Gesundheit beeinträchtigen und deine Lebenserwartung verkürzen.



Schlaf ist ein Grundbedürfnis, wie Essen und Trinken. Er ist für unser Überleben und Wohlbefinden unerlässlich. Wenn wir nicht genug schlafen, leidet unser Körper und Geist. Wir sind müde, weniger leistungsfähig und anfälliger für Krankheiten. Schlafmangel kann auch unser Gewicht erhöhen und unser Gehirn altern lassen.

### Schlaf ist wie ein Schutzschild für unseren Körper

Wenn wir gut schlafen, ist dieses Schutzschild stark und hält uns gesund. Wenn wir schlecht schlafen, ist der Schutzschild löchrig und wir sind anfälliger für Krankheiten und den Tod. MedizinerInnen fanden heraus, dass es nicht reicht, einfach nur genügend Stunden Schlaf zu bekommen. Man muss wirklich einen erholsamen und guten Schlaf haben.

Eine Studie der [Harvard Medical School](#) hat gezeigt, dass junge Menschen mit guten Schlafgewohnheiten ein um etwa 5 Jahre geringeres Risiko haben, vorzeitig zu sterben. Die Studie umfasste Daten von über 100.000 Menschen im Alter von 20 bis 64 Jahren, die über 12 Jahre lang beobachtet wurden.

Die Forschenden fanden heraus, dass Menschen, die regelmäßig mindestens 7 Stunden pro Nacht schliefen, ein geringeres Risiko hatten, vorzeitig zu sterben, als Menschen, die weniger als 6 Stunden oder mehr als 8 Stunden pro Nacht schliefen. Das Risiko war insbesondere für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduziert.

### Wer so schläft, lebt 5 Jahre länger

Wenn diese Punkte erfüllt sind, hast du ein geringeres Risiko, vorzeitig zu sterben, als Menschen, die nicht auf ihre Schlafhygiene achten:

- Schlafe sieben bis acht Stunden pro Nacht
- Du solltest nicht mehr als zweimal pro Woche Probleme beim Einschlafen haben
- Mehr als zweimal pro Woche sollten Probleme mit dem Durchzuschlafen nicht auftreten
- Nehme keine Schlafmedikamente ein
- Du solltest mindestens fünf Tage in der Woche ausgeruht aufwachen

Mehr lesen: Schlafstörungen sind lästig und gefährden irgendwann auch die Gesundheit. Hier erfährst du mehr über eine gesunde [Schlafhygiene](#).

**Du möchtest noch mehr rund um das Thema Schlaf erfahren? Dann folge uns auf Instagram, Facebook und Pinterest, abonniere unsere Newsletter oder tausche dich mit anderen Lesern in unserem Forum aus.**

Das könnte dich auch interessieren:



#### Powernap: Der Schlüssel zu mehr Energie

Unser Experte Dr. med. Manuel Iglesias erklärt, wie du die meiste Energie aus einem Powernap ziehst.

Mein Schlaf

Das wird dich auch interessieren



Warum sich nicht jeder an seine Träume erinnert



Mittagstief? Mit diesen Tricks überwindest du es



Wachwerden: Das solltest du dir morgens abgewöhnen

