**S“** **Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung“ Heinrich Heine.**

**Unser gesunder Schlaf ist die Kraftquelle für einen aktiven und**

**lebhaften Tag**

**C“ Creative Gestaltung Ihres Schlafraumes. Schon das angenehme Wohlfühlgefühl lässt sie entspannter und zufriedener einschlafen.**

**H“** **Hygiene des Schlaf bedeutet schon mit kleinen Tipps und Tricks den**

**Tag für ihre Nacht schlaffreundlich zu gestalten**

**L“** **Lernen im Schlaf. Alles was wir über den Tag aufnehmen und lernen,**

**ob des Text Gut oder Bewegungen sind, wird nachts während wir schlafen nochmals wiederholt und festigt sich in unserem Gedächtnis.**

**A“** **Am Tag immer mal inne halten und den Atem fließen lassen.**

**Atem- und Entspannungsübungen für ihren inneren Ausgleich.**

**F“ Faszinierend , was während wir schlafen in unserem Körper so alles passiert.**

**E“** **Ernähren Sie sich ausgewogen und ihr Schlafhormon wird es ihnen danken.**

**Mit der typgerechten Ernährung stabilisieren sie ihr Immunsystem**

**N“** **Natürlicher Schlaf in verschiedenen Lebensphasen.**

**Wir werden in unser Leben geboren, ohne jeglichen Rhythmus**

**und Zeitgefühl.**

**Die inneren Uhren, die wir in unser Leben mitbekommen haben,**

**zeigen uns unseren Weg. Durch die verschiedenen Lebensphasen verändern sich unsere Aufnahmefähigkeit und somit auch unser Schlafverhalten**

Ein chronobiologisches Phänomen für die meisten Menschen ist auch der Abfall der Leistungsfähigkeit um die Mittagszeit bzw. am frühen Nachmittag. Normalerweise stellt sich am frühen Vormittag zwischen 10 und elf Uhr ein erstes Leistungshoch ein. Am späteren Nachmittag bringt uns dann ein zweites Hoch noch einmal richtig in Schwung, verbunden mit leicht erhöhtem Blutdruck, deutlich höherer Schmerzschwelle und besserer Stimmungslage als zu anderen Tageszeiten. Dazwischen liegt das mittägliche Tief, das mit einem belebenden Mittagsschlaf überwunden werden kann.

Der oft belächelte Mittagsschlaf oder „Büroschlaf“ erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance. Vorbild ist die Siesta, die in den Mittelmeerländern einen festen Platz im Tagesablauf hat und sich offenbar günstig auf die Lebensdauer auswirkt: Aus gerontologischen Untersuchungen ist bekannt, dass Menschen, die regelmäßig mittags schlafen, besonders alt werden.

Der Mittagsschlaf fördert Gesundheit und Leistungsfähigkeit, sollte aber nicht länger als etwa eine halbe Stunde dauern, da sonst das „Wieder-in-Gang-Kommen“ das Herz-Kreislauf-System stark belastet. Ein zu langer Mittagsschlaf wirkt sich auch nachteilig auf die Qualität des Nachtschlafs aus.

Der gesamte Organismus des Menschen ist von seiner Kapazität her nicht auf eine lange Aktivitätsdauer und eine einzige Ruhepause innerhalb eines Tages eingestellt.

Etwa alle vier Stunden erleben wir eine Art „Mini-Tief“. Üblicherweise wird es unterdrückt durch den Konsum von Genussmitteln (Kaffee, Tee, Zigarette, Schokoriegel etc.). Besser wäre es, diesen Zeitraum zu nutzen für ein kurzes Nickerchen, das uns wieder leistungsfähiger macht -  aber den meisten berufstätigen Menschen ist dieses Privileg nicht vergönnt.

Weblinks:

[**www.depression-therapie-forschung.de/schlafforschung.html**](https://mein.sanofi.de/Popup/Disclaimer/Disclaimer?disclaimerid=b887eef1-04ba-4183-bc20-94959d33f304&target=http%3A%2F%2Fwww.depression-therapie-forschung.de%2Fschlafforschung.html)

[**www.focus.de/gesundheit/gesundleben/schlafen/chronobiologie**](https://mein.sanofi.de/Popup/Disclaimer/Disclaimer?disclaimerid=b887eef1-04ba-4183-bc20-94959d33f304&target=http%3A%2F%2Fwww.focus.de%2Fgesundheit%2Fgesundleben%2Fschlafen%2Fchronobiologie%2F)

[**www.schlafgestoert.de/site-17.html**](https://mein.sanofi.de/Popup/Disclaimer/Disclaimer?disclaimerid=b887eef1-04ba-4183-bc20-94959d33f304&target=http%3A%2F%2Fwww.schlafgestoert.de%2Fsite-17.html)