

# GESUND SCHLAFEN: Die Rolle der Schlafumgebung

## Vorwort

Viele Menschen stellen sich die Frage: Was ist nachts gesünder? Sollte man das Fenster offen lassen oder besser geschlossen halten? Die Antwort liegt oft in der Qualität unserer Umgebung.

## Der Faktor Lärm

Lärm in der Nacht ist ein oft unterschätzter Stressfaktor. Selbst wenn wir nicht bewusst davon aufwachen, reagiert unser System:

- **Stresshormone:** Lärm führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol.
- **Alarmbereitschaft:** Der Körper bleibt unbewusst in Alarmbereitschaft.
- **Folgen:** Dies führt zu unruhigem Schlaf und langfristigen Gesundheitsrisiken.

## Störfaktoren für die Nachtruhe

Neben äußeren Einflüssen stören auch bestimmte Substanzen und Gewohnheiten unseren Erholungsprozess:

- Medikamente
- Koffein & Nikotin
- Drogen
- Ein ungesunder Lebenswandel

---

**EMPFEHLUNG:** Halten Sie die Fenster nachts besser geschlossen, um Lärmquellen auszuschließen. Nutzen Sie stattdessen die Methode des Stoßlüftens: Vor dem Schlafengehen einmal gründlich lüften für optimale Sauerstoffzufuhr ohne nächtliche Störung.