

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.