



**MIKE SCHRADE**  
INFO | NEWS | MARKETING

## GESUND SCHLAFEN

---

### VORWORT

Viele Menschen stellen sich die Frage, was nun gesünder ist. Fenster nachts öffnen oder geschlossen halten?

#### Lärm in der Nacht

Lärm in der Nacht erhöht die Ausschüttung von Stresshormonen selbst wenn wir nicht davon aufwachen.

#### Der Körper

Der Körper bleibt unbewusst in Alarmbereitschaft, was zu unruhigem Schlaf und langfristigen Gesundheitsrisiken führt.

#### Gesundheit

Medikamente, Koffein, Nikotin, Drogen und ungesunder Lebenswandel stören die Nachtruhe.

**BESSER DIE FENSTER NACHTS GESCHLOSSEN HALTEN UND VOR DEM SCHLAFEN GRÜNDLICH LÜFTEN !**

**Pdf | Mike Schrade aus Moers**