



# Wissenswertes

Erholsam zu schlafen ist lebensnotwendig. Schlafen Sie gut? Nein? Nehmen Sie Schlafprobleme nicht auf die leichte Schulter...

## Lebensnotwendige Bedürfnisse

Wissen Sie, was passiert, wenn Sie zwei Minuten nicht atmen? Der „Durchschnittsmensch“ überlebt das nicht ohne Folgen. Sie brauchen den Sauerstoff, um zu überleben. Atmen ist lebensnotwendig!!!

Stellen Sie sich vor, Sie leben zwei Tage ohne Flüssigkeiten. Ihre 70-100 Billionen Körperzellen „trocknen“ regelrecht aus – ab einem gewissen Grad wird das tödlich. Fazit: Flüssigkeitszufuhr ist lebensnotwendig!!!

Wenn Sie Ihrem Körper Wochen Nahrung vorenthalten, können Sie davon ausgehen, dass Organe versagen. Daher gilt Essen ebenfalls lebensnotwendig!!!

Was passiert nach einer Woche Schlafdefizit? Wissenschaftler untersuchten 2013, wie sich Gene bereits nach sieben Tagen Schlafmangel veränderten. Dem Ergebnis zufolge waren insgesamt 711 Gene nach einer Woche Schlafmangel deutlich verändert.

Betroffen waren vor allem Gene, die für Entzündungen, Immunantworten und Stressreaktionen verantwortlich sind. (Quelle: PNAS 25-02-2013)

Auch Schlaf zählt zu den lebensnotwendigen Bedürfnissen. Bei Schlafentzug oder Schlafstörungen entstehen eindeutig Symptome, die auf Schlafmangel zurückzuführen sind. Schlafprobleme sind zwar primär nicht tödlich, auf Dauer gesehen verschlechtert sich der allgemeine Gesundheitszustand., sowie

das psychische Wohlbefinden. SCHLAFEN SIE GUT? NEIN? Nehmen Sie Ihre Schlafstörungen nicht auf die leichte Schulter. Sehen Sie Schlaf als lebenserhaltende Zeit und Zone für Ihren Körper. Wer gut schläft, kann sich glücklich preisen! Gehören Sie dazu?

Oder werden Sie von Schlafproblemen geplagt? Können Sie spüren, wie das Schlafminus an Energie, Kraft und Substanz zehrt? Denken Sie bitte auch ans Aufwachen und Aufstehen. Ist es Schwerarbeit für Sie, morgens über die Bettkante zu kommen? Fehlt Ihnen Kraft und Energie, motiviert und aktiv in den Tag zu starten?



Lebensnotwendigkeiten:  
Atmen, trinken, essen und schlafen