

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/32294/1559113/aufraeumen-foerdert-gesunden-schlaf-studie-wer-weniger-als-7-stunden-schlaeft-erhoeht-sein> abgerufen werden.

Men's Health

Aufräumen fördert gesunden Schlaf

Studie: Wer weniger als 7 Stunden schläft, erhöht sein Infarktrisiko um bis zu 20 Prozent

10.02.2010 - 09:15 Uhr, Men's Health

Hamburg (ots) - Schlafstörungen werden immer mehr zu einer Volkskrankheit in Deutschland. Dabei gibt es ein paar einfache Tricks, die ein erholsames Durchschlafen erleichtern. Das Männer-Lifestylemagazin "Men's Health" (Ausgabe 3/2010, EVT 10.02.2010) hat Experten danach befragt - und zum Teil überraschende Antworten bekommen. Dass man tunlichst etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen zum letzten Mal etwas essen sollte, ist allgemein bekannt. Aber wer weiß schon, dass man die Zeit bis zum Tiefschlaf um bis zu 60 Prozent reduzieren kann, wenn man vor dem Gang ins Bett noch ein bisschen aufräumt? "Ist es unaufgeräumt, erhöht sich der Level des Stresshormons Cortisol", sagt die Londoner Schlafmedizinerin Dr. Beata O'Donoghue in dem Männermagazin. Der schlafstörende Botenstoff lässt sich aber auch angenehmer senken. Französische Forscher der Universität Lyon haben nämlich herausgefunden, dass der Cortisol-Spiegel im Körper deutlich geringer ist, wenn man rund 45 Minuten vor dem Schlafengehen noch einen kohlenhydratreichen Milchshake trinkt.

Der Schlafmediziner Dr. Michael Feld aus Frechen-Königsdorf empfiehlt in "Men's Health" allen, die unter Schlafstörungen leiden, unmittelbar vor dem Weg ins Bett noch im Badezimmer vorbeizuschauen und heiß zu duschen. Die zu einem gesunden Schlaf gehörende Senkung der Körpertemperatur werde dadurch deutlich beschleunigt, betont der Wissenschaftler. "Die Gefäße öffnen sich, der Körper gibt mehr Wärme ab", erklärt Feld. Wasserscheue Menschen können einen ähnlich starken Effekt aber auch anders erreichen - mit dicken Socken im Bett.

Ein fester und vor allem ausreichender Schlaf ist übrigens nicht nur wichtig, um die Anforderungen des kommenden Tages besser bewältigen zu können, sondern auch für die Gesundheit insgesamt. Verschiedene internationale Studien haben nach Angabe von "Men's Health" gezeigt, dass regelmäßige Schlafzeiten von weniger als sieben Stunden pro Nacht das Risiko einer Herzerkrankung um bis zu 20 Prozent erhöhen.

@@infblk@@

Pressekontakt:

Marco Krahl

Textchef/Men's Health

Tel. 040/853303-963

E-Mail: mkrahl@menshealth.de

Originaltext:

Men's Health

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/32294/men-s-health>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_32294.rss2