

Gesundes Schlafen

Im Schnitt verschlafen wir ein Drittel unseres Lebens. Wissenschaftlichen Studien zufolge ist das auch gut so, denn Schlaf ist mit wichtigen biologischen und psychischen Regenerationsprozessen verbunden.



Mehr als nur Schönheitsschlaf!

Erholsamer Schlaf wirkt sich positiv auf unseren allgemeinen Gesundheitszustand und auf unser psychisches Wohlbefinden aus.

Je besser wir schlafen, desto geringer ist bspw. unser Risiko für Tagesmüdigkeit, Konzentrationsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck und Depression.

Machen Sie den Selbst-Test!

- Haben Sie Einschlafstörungen** (d.h., fiel es Ihnen in den letzten 4 Wochen schwer, innerhalb einer halben Stunde nach dem Lichtausschalten einzuschlafen)?
 - Während der letzten vier Wochen gar nicht (0)
 - Weniger als einmal pro Woche (1)
 - Einmal oder zweimal pro Woche (2)
 - Dreimal oder häufiger pro Woche (3)
- Haben Sie Durchschlafstörungen** (d.h. sind Sie in den letzten 4 Wochen mitten in der Nacht - oder morgens viel zu früh - aufgewacht und konnten nicht so schnell wieder einschlafen)?
 - Während der letzten vier Wochen gar nicht (0)
 - Weniger als einmal pro Woche (1)
 - Einmal oder zweimal pro Woche (2)
 - Dreimal oder häufiger pro Woche (3)
- Wie würden Sie insgesamt die Qualität Ihres Schlafes während der letzten vier Wochen beurteilen?**
 - Sehr gut (0)
 - Ziemlich gut (1)
 - Ziemlich schlecht (2)
 - Sehr schlecht (3)
- Hatten Sie während der letzten vier Wochen Probleme, mit Elan die alltäglichen Aufgaben zu erledigen?**
 - Keine Probleme (0)
 - Kaum Probleme (1)
 - Zunehmend Probleme (2)
 - Große Probleme (3)

Auswertung¹:

0 – 4 Punkte und keine Frage mit c) oder d) beantwortet: Wir gratulieren! Sie scheinen ein sehr talentierter Schläfer zu sein. Genießen Sie alle Vorteile, die erholsamer Schlaf mit sich bringt.

5 – 7 Punkte und keine Frage mit d) beantwortet: Erholsamer Schlaf scheint für Sie manchmal eine Herausforderung zu sein. Lesen Sie gerne die Schlaftipps von **hanza resources** und probieren Sie die kostenlosen Einschlaf-Hilfen in unserem Download Bereich. Überprüfen Sie, welche Tipps und Übungen zu Ihnen passen und wie Sie Ihr Schlaferlebnis verbessern können.

8 oder mehr Punkte: Möglicherweise leiden Sie am Insomniesyndrom, also an einer Schlafstörung. Schlafstörungen können viele Ursachen haben und sich negativ auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit auswirken. Holen Sie sich gerne ärztliche und psychologische Unterstützung.

Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?

Probieren Sie kostenfrei die Einschlafhilfen für
Aufgeweckte in unserem Download Bereich:

<http://hanza-resources.com/downloads/>

¹ Der obige Fragebogen entspricht einem Screening-Verfahren, er wurde adaptiert von der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Die Ergebnisse von Screening-Verfahren sind immer situativ (d.h. "Tagesform"-abhängig) und subjektiv (unterschiedliche Menschen würden die gleichen Rahmenbedingungen unterschiedlich bewerten). Wir ermutigen Sie, ein zweites Screening an einem anderen Tag durchzuführen.