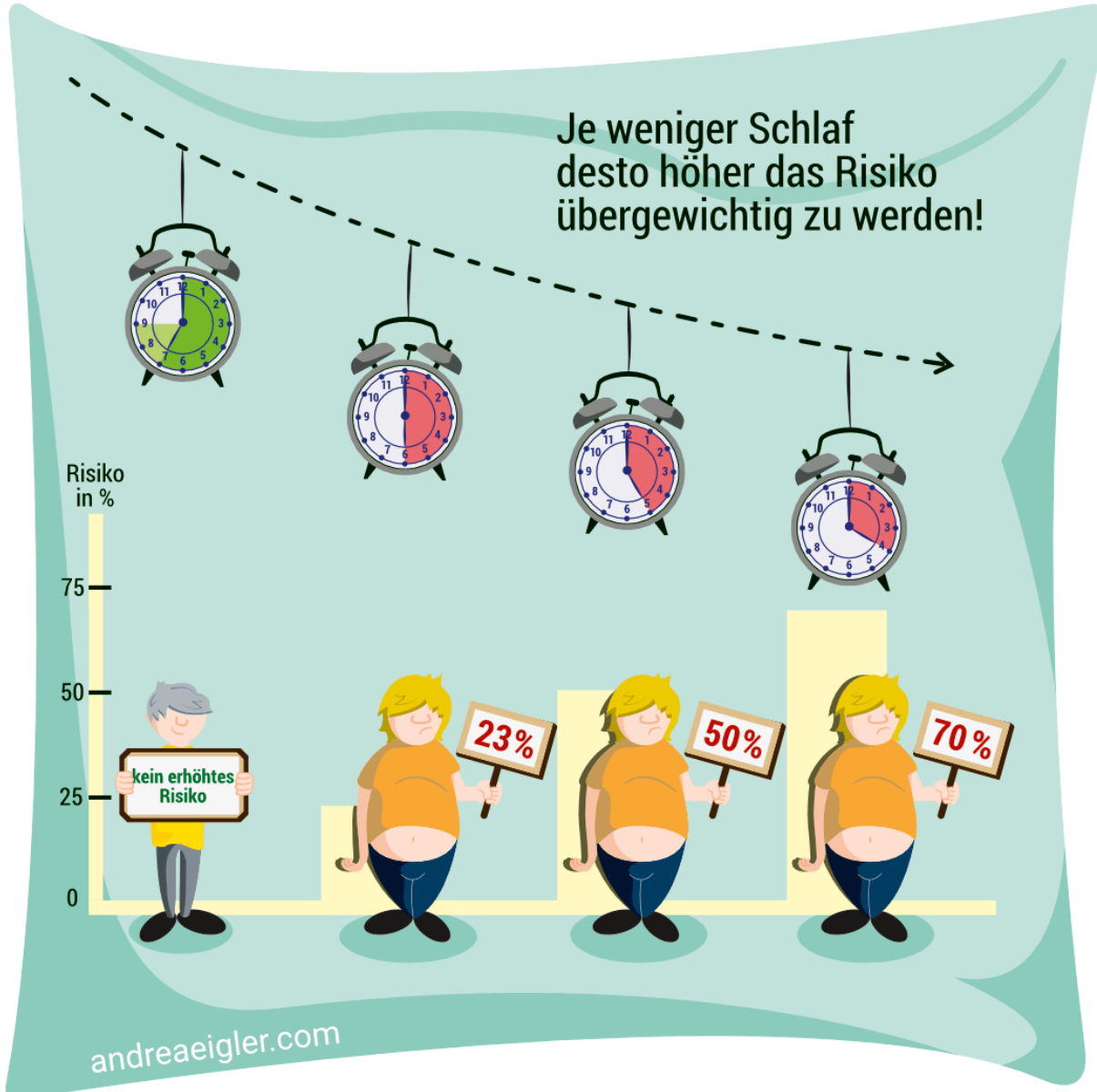


# Schlafmangel



# Gesunder Schlaf



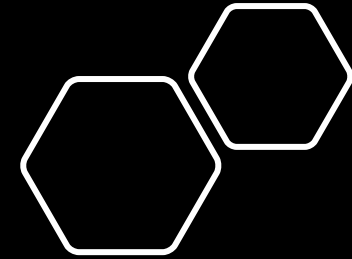
## Das Schlaf-Schema



Empfohlene Ruhedauer nach Altersgruppe

Angaben in Stunden

<b>Neugeborenes</b> 0-3 Monate		14-17
<b>Baby</b> 4-11 Monate		12-15
<b>Kleinkind</b> 1-2 Jahre		11-14
<b>Kindergartenkind</b> 3-5 Jahre		10-13
<b>Schulkind</b> 6-13 Jahre		9-11
<b>Teenager</b> 14-17 Jahre		8-10
<b>Junger Erwachsener</b> 18-25 Jahre		7-9
<b>Erwachsener</b> 26-64 Jahre		7-9
<b>Rentner</b> 65 Jahre und älter		7-8



# Folgen von Schlafmangel

## Ein Überblick über die negativen Folgen von Schlafmangel

### Gedächtnisprobleme

Während des Schlafens bildet dein Gehirn Verbindungen, die Dir helfen, neue Informationen zu verarbeiten und zu speichern. Schlafmangel kann das Kurz- und Langzeitgedächtnis negativ beeinflussen.

### Stimmungsschwankungen

Schlafentzug macht Dich launisch und aufbrausend. Schlafmangel kann die Stimmung beeinträchtigen und zu Angst oder Depressionen führen.

### Geschwächtes Immunsystem

Zu wenig Schlaf schwächt die Abwehrkräfte Deines Immunsystems gegen Viren, die eine Erkältung und Grippe verursachen. Du wirst bei Schlafentzug eher krank.

### Risiko für Diabetes

Ein Schlafmangel beeinflusst die Freisetzung von Insulin. Menschen, die nicht genug Schlaf bekommen, haben einen höheren Blutzuckerspiegel und ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes.

### Verminderte Libido

Menschen, die nicht genug Schlaf bekommen, haben oft eine geringere Lust auf Sex. Bei Männern kann dieser verminderte Sexualtrieb auf einen Rückgang des Testosteronspiegels zurückzuführen sein.

### Konzentrationsstörungen

Deine Konzentration, Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten sind nicht ausreichend, wenn Du nicht genügend Schlaf bekommst.

### Unfälle

Wenn Du tagsüber schläfrig bist, kann dies Dein Risiko für Autounfälle und Verletzungen durch andere Arten von Unfällen erhöhen.

### Risiko für Herzkrankheiten

Schlafentzug kann zu erhöhtem Blutdruck und höheren Chemikalienwerten im Zusammenhang mit Entzündungen führen, die beide eine Rolle bei Herzkrankheiten spielen.

### Gewichtzunahme

Infolge von Schlafmangel ist es wahrscheinlich, dass Du mehr Nahrung zu Dir nimmst, auch wenn Du schon satt bist.

### Hoher Blutdruck

Wenn Du weniger als fünf Stunden pro Nacht schläfst, steigt Dein Risiko für Bluthochdruck.

