



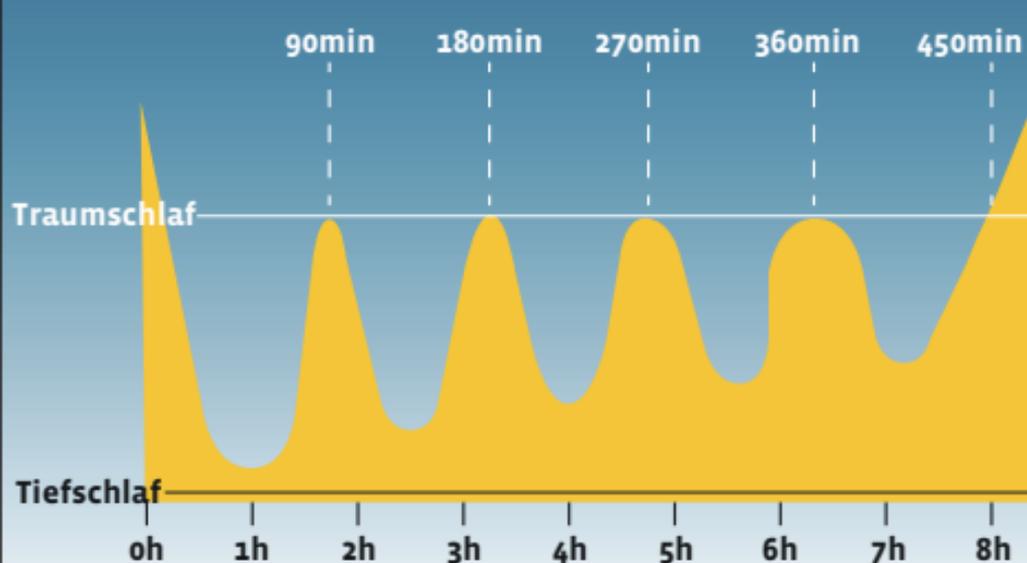
SCHLAFTIPP NR. 14:

SCHLAFPHASEN UND SCHLAFZYKLEN

Wenn man ins Bett liegt schläft man ein und morgens erwacht man wieder. Der Schlaf ist allerdings viel mehr als nur ein Ein/Ausschalter. Die Schlaftiefe variiert während der Nacht in einem immer wiederkehrenden Zyklus. Wenn wir die erste Tiefschlafphase erreicht haben, dauert es ca. 90 Minuten bis wir uns in der nächsten Tiefschlafphase befinden. In dieser Phase werden sehr viele Regenerationsarbeiten im Körper ausgeführt: Es werden Reparaturarbeiten vorgenommen, die Nahrung wird zu Ende verdaut, unser Immunsystem regeneriert sich und auch die Hormonausschüttung wird gesteuert. Der Körper benötigt pro Nacht ca. 2-3 Stunden Tiefschlaf um sich optimal regenerieren zu können. Nach jeder Tiefschlafphase nähern wir uns zunehmend dem Wachzustand und gelangen zur REM oder Traumschlafphase. In dieser Phase haben wir die meisten Träume. Das Gehirn ist hoch aktiv, jedoch sind sämtliche Muskeln im Körper während dieser Phase am entspanntesten. Wir erwachen sogar jede Nacht durchschnittlich 28 mal, obwohl wir uns daran meist gar nicht erinnern können. Nach 5-7 Schlafzyklen erwachen wir wieder. Idealerweise befindet sich der Körper dann nicht in der Tiefschlafphase wenn unser Wecker klingelt.

Möchten Sie sich über weitere Problemlösungen bei Schlaf- und Liegeprobleme informieren?

Auf unserer neugestalteten Homepage leinenweberei.ch finden Sie ständig neue und hilfreiche Tipps.



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR