

Akku laden für den Alltag – besser schlafen

Müde, unkonzentriert, gereizt: Nach den Feiertagen fällt vielen der Start in den Alltag schwer. Ein Gegenmittel: erholsamer Schlaf. Denn wer nachts gut zur Ruhe kommt, startet nicht nur wacher in den Tag, sondern tut auch langfristig etwas für seine Gesundheit.

Denn erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern ein Grundbedürfnis, das entscheidend zur körperlichen und seelischen Gesundheit beiträgt. Darauf weist auch ein Überblick im Gesundheitsmagazin „HausArzt“ (Ausgabe 2026/1) hin.

Schlaf ist keine vergeudete Zeit. In der Tiefschlafphase schüttet der Körper Wachstumshormone aus, so der Schlafmediziner Michael Feld in dem Magazin, die unter anderem für Haut, Knochen und Wundheilung wichtig sind. Auch das Immunsystem arbeitet nachts auf Hochtouren: Ausreichender Schlaf hilft dem Körper, Entzündungen zu bekämpfen und Immunreaktionen – etwa nach Impfungen – zu stärken.

Besonders wichtig ist Schlaf auch fürs Gehirn. Nachts werden Erinnerungen sortiert, Unwichtiges gelöscht und neue Inhalte verknüpft. Zudem ist im Tiefschlaf das sogenannte glymphatische System aktiv – eine Art Müllabfuhr des Gehirns, die schädliche Stoffwechselproduk-



Erholsamer Schlaf ist wichtig - und man kann ein paar einfache Dinge dafür tun.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

te abtransportiert. Langjähriger Schlafmangel könnte deshalb ein möglicher Risikofaktor etwa für Alzheimer sein.

Wie viel Nachtruhe ein Mensch braucht, ist individuell verschieden. Für die meisten Erwachsenen gelten laut der Neurologin Birgit Högl sieben bis neun Stunden pro Nacht als optimal. Wer regelmäßig deutlich weniger schläft, riskiert Einbußen bei Konzentration, Stimmung und

Entscheidungsfähigkeit. Und: Schlaf lässt sich nur begrenzt nachholen oder ansammeln – „Vorschlafen“ funktioniert nicht.

Von einer Schlafstörung (Insomnie) sprechen Fachleute, wenn mindestens dreimal pro Woche über einen Monat hinweg schlecht geschlafen wird und tagsüber Erschöpfung entsteht. Halten die Beschwerden länger als drei Monate an, gelten

sie als chronisch. Unbehandelt kann eine Insomnie das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Parkinson erhöhen.

Wer über Monate nicht ein- oder durchschläft, ständig müde ist oder laut schnarcht, sollte die Beschwerden ärztlich abklären lassen. Medikamente kommen meist erst infrage, wenn sanftere Maßnahmen nicht helfen – denn

viele Schlafmittel haben Nebenwirkungen oder können abhängig machen.

Zehn alltagstaugliche Tipps für besseren Schlaf

- Koffein ab dem Nachmittag meiden
- Tagsüber bewegen, abends kein intensiver Sport
- Abends nicht zu üppig essen
- Alkohol vermeiden – er stört den Tiefschlaf, ebenso Zigaretten
- Feste Schlafenszeiten einhalten
- Schlafzimmer kühl halten (16-18 Grad)
- Auf Matratze, Kissen und passende Bettdecke achten
- Handy, Laptop und Fernseher aus dem Schlafzimmer verbannen – das Bett sollte ausschließlich dem Schlaf (und Intimität) vorbehalten sein
- Das Schlafzimmer sollte zum Schlafen dunkel und möglichst leise sein
- persönliches Einschlafritual pflegen
- Entspannende körperliche Nähe, etwa Sex, kann bei manchen Menschen das Einschlafen erleichtern.
- Wenn man länger wachliegt: aufstehen und etwas Monotonies machen, erst wieder ins Bett gehen, wenn man sich müde fühlt. (DPA)

Eigenleistung bei Schaden

Kleinere Schäden, die eine Wohngebäudeversicherung abdeckt, kann man auch selbst beheben – und sogar den eigenen Zeitaufwand in Rechnung stellen. Für eine reibungslose Abrechnung sollte man die Eigenleistung aber vorher mit der Versicherung absprechen und alles sorgfältig dokumentieren, heißt es vom Bund der Versicherten (BdV).

Bei selbst übernommenen Reparaturen gilt demnach ein Stundensatz von mindestens 10 Euro als angemessen. Zum Teil wurden vor Gericht auch 12 bis 15 Euro pro Stunde anerkannt. Für einen höheren Stundenlohn müsste man als Versicherter zum Beispiel selbst entsprechende Berufserfahrung haben.

Um spätere Konflikte zu vermeiden, rät der BdV dazu, den Stundensatz vor Beginn der Arbeiten schriftlich mit der Versicherung zu vereinbaren. Außerdem sollte man Art, Dauer und Umfang der Eigenleistungen genau dokumentieren. (DPA)

Mit einem Griff alle wichtigen Dokumente zur Hand haben – im Notfall kann das einen entscheidenden zeitlichen Vorteil bringen. Genau dafür ist eine Notfallmappe da. Hinein gehören etwa Geburts- und Heiratsurkunden, Pässe, wichtige Kontakte und Vertragspartner sowie Informationen zu behandelnden Ärzten. Kann eigentlich nicht viel schiefgehen, oder? Doch, denn einige Fehler gilt es unbedingt zu vermeiden.

Wichtig ist zum Beispiel, keine PIN-Nummern und Passwörter in die Notfallmappe zu übernehmen. „Aus Sicherheitsgründen sollten sie immer getrennt an einem anderen sicheren Ort aufbewahrt werden“, sagt Oliver Schmitz, Geschäftsführer des Beratungsunternehmens berufundfamilie. Ist die Notfallmappe allerdings digital und liegen die Daten verschlüsselt in einer Cloud oder auf einem Speichermedium, sollten Sie einer Vertrauensperson die notwendigen Zugangsdaten an die Hand geben. Ohne diese wäre die Mappe für Vertraute im Notfall nutzlos.

Was schnell vergessen wird:

Notfallordner: Diese Fehler sollten Sie unbedingt vermeiden

die Aktualisierung der Unterlagen. Mindestens einmal im Jahr sollten Sie prüfen, ob sich etwas geändert hat und die Dokumen-

te analog wie digital auf den neuesten Stand bringen. Und denken Sie unbedingt daran, der Vertrauensperson den Aufbe-

wahrungsort der Mappe mitzuteilen, sofern sie ihr nicht ohnehin ein Duplikat aushändigen. (DPA)



Notfallordner erstellt? Dann sollte Ihre Vertrauensperson auch wissen, wo dieser zu finden ist.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER/DPA-MAG