

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

Wie viel Nachtruhe ein Mensch braucht, ist individuell verschieden. Für die meisten Er-



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

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

wachsenen 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)



Die Höhe des Stundensatzes für die Eigenleistung sollte vorab mit dem Versicherer vereinbart werden. FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

Jetzt zugreifen & sparen - wegen Geschäftsaufgabe muss alles restlos raus!

WIR SCHLIESSEN

%
ALLES IST REDUZIERT



Uhren **Keiser**

Porschestraße 44 in Wolfsburg

Goldankauf → sicher & fair