



GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe April 2016

BARMER GEK

Frühjahrsputz

Porentief rein? Muss nicht sein!

Die Werbung lebt es vor: Ein Haushalt ist erst „sauber“, wenn alle Keime vernichtet sind. Und dafür gibt es natürlich spezielle Reiniger, die bis zu 90 Prozent der Bakterien töten. Doch der Einsatz dieser Mittel birgt mehr Gefahren, als Verbraucher denken.

Die Sonne scheint durch die Fenster, der Frühling macht Lust auf Frische – raus mit Eimern und Putzmitteln! Die Auswahl ist riesig: Neben herkömmlichen Reinigern werden auch antibakterielle und desinfizierende Mittel für den heimischen Haushalt angeboten. „Der Einsatz von herkömmlichen Putzmitteln in den eigenen vier Wänden ist in der Regel völlig ausreichend. Aus hygienischer Sicht bieten antibakterielle Mittel keine Vorteile. Im Gegenteil: Sie schwächen indirekt das Immunsystem und können die Entstehung von Allergien begünstigen. Denn unser Körper braucht Bakterien und Keime, um die körpereigene Abwehr zu schulen“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK.

„Sauber“ genügt

Die Expertin empfiehlt stattdessen, mit gängigen Putzmitteln an den „richtigen“ Stellen zu säubern. Dabei nennt sie nicht an erster Stelle das Bad samt WC, sondern die Küche: „Die Küche, und dort vor allem Kühlschrank, Spülbecken und Abfalleimer, wird beim Putzen oft vernachlässigt. Dabei siedeln sich auch hier Bakterien an, die Magen-Darm-Infektionen auslösen können.“ Der Kühlschrank sollte alle zwei bis drei Wochen, das Gemüsefach möglichst häufiger gereinigt werden. Spüllappen und Spülschwamm sind ideale Brutstätten für Keime, daher ist es sinnvoll, diese besonders häufig bei 60 Grad zu waschen

Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

Frühjahrsputz

Porentief rein? Muss nicht sein!

Seite 2

Chlor im Schwimmbad

Unbeschwerter Badespaß für Kinder?

Seite 3

Frühling

Wenn der Körper aus dem Winterschlaf erwacht

Seite 4

Resilienz

Das innere Gleichgewicht stärken

Seite 5

Sitzender Lebensstil

Runter vom Sofa

Seite 7

Hätten Sie's gewusst?

Ist Schlaf vor Mitternacht besonders gesund?

oder zu wechseln. Besonderes Augenmerk verdienen auch Stellen im Haushalt, die häufig Kontakt mit Händen haben, beispielsweise das Telefon, die Türklinken oder auch Fernbedienungen. Diese sollten wöchentlich feucht abgewischt werden. Und auch das Bett wird zu selten beim Putzen beachtet. Hier ist es sinnvoll, Bettwäsche und Laken alle zwei Wochen zu wechseln.

In der Küche auch auf Lebensmittelhygiene achten!

Wer frisches Essen zubereitet, hat auch mit Keimen zu tun. Hygiene ist hier besonders wichtig, um sich nicht mit krankmachenden Keimen anzustecken. Krankheitserreger können über Hände, Arbeitsflächen und Küchenutensilien übertragen werden. Daher sollte man den Kontakt zwischen rohen und bereits für den Verzehr fertigen Lebensmitteln vermeiden. „Aufgetautes Geflügel besser nicht mit bloßen Händen anfassen und anschließend mit dem verkeimten Messer Gemüse schneiden oder ohne gründliches Händewaschen den Salat anrichten“, nennt Petzold Beispiele. „Aber auch Haushaltshandschuhe müssen sofort nach Gebrauch mit Spülmittel und warmem Wasser gründlich gereinigt werden, bevor damit weitere Lebensmittel verarbeitet werden.“ Wird rohes Fleisch auf einem Schneidebrett verarbeitet, gilt das gleiche. Mehr Tipps zur optimalen Küchenhygiene gibt es auch unter <http://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/kuechen-und-lebensmittelhygiene>.

Chlor im Schwimmbad

Unbeschwerter Badespaß für Kinder?

Schwimmen macht Spaß und hält fit. Nicht nur Erwachsene profitieren von regelmäßigem Training, auch für Kinder sind Schwimmbadbesuche wichtig, um Schwimmen zu lernen und das Risiko für Badeunfälle so zu verringern. Doch immer wieder taucht die Frage auf: Ist Chlor für Kinder gesundheitsschädlich?

Die Wasserrutsche ist unermüdlich in Betrieb, die Kinder prusten und planschen – wer will da schon an Krankheiten denken? Doch wo viele Menschen baden, gelangen auch Krankheitserreger ins Wasser. Gerade das feuchtwarme Klima in Schwimmbädern begünstigt die Verbreitung von krankmachenden Keimen. „Besonders häufig können Erreger von Ohrenentzündungen oder Durchfallerkrankungen auftreten. Aus diesem Grund gibt es für Hallen- und Freibäder Hygienevorschriften, die von den Betreibern eingehalten werden müssen“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.

So wirkt das Chlor

Um die Bakterienzahl möglichst gering zu halten, wird das Wasser gechlort, das bedeutet, es werden dem Wasser Chlor abspaltende Verbindungen zugesetzt. Chlor bindet im Badewasser sofort an Mikroorganismen, hindert sie an der Vermehrung und reinigt so das Wasser besonders effektiv. „Nur so kann die Zahl der krankheitserregenden Keime gering gehalten werden“, erklärt Marschall. Durch den Einsatz von Chlor entstehen allerdings auch Nebenprodukte, vor allem Chloramine und Trihalogenmethane. Chloramine machen den typischen Schwimmbadgeruch aus und sind der Grund dafür, dass die Kinder mit geröteten Augen nach Hause kommen. Zu den Trihalogenmethane gehört beispielsweise auch Chloroform, das in sehr hoher Konzentration krebserregend wirkt. „Diese hohen Konzentrationen sind in Schwimmbädern jedoch nicht

→ Tipp

Das WC ist oft weniger verkeimt als gedacht. Es sollte mit Essig- oder Zitronenreiniger geputzt werden. Genauso wichtig: der regelmäßige Austausch der WC-Bürste. Und selbstverständlich sollten in Küche, Bad und WC jeweils unterschiedliche Putzlappen zum Einsatz kommen.

→ So bleibt der Schwimmbadbesuch unbeschwert:

- Eine Schwimmbrille kann Kinderaugen schützen, wenn sie empfindlich reagieren.
- Nach dem Baden gründlich duschen, um die Haut von Chlorresten zu befreien. Eine milde Lotion pflegt die Haut.
- Haare und Ohren mit einem Föhn trocknen, dabei mit niedriger Wärmestufe kurz und vorsichtig ins Ohr blasen.
- Nach dem Schwimmen einen Tropfen Oliven- oder Babyöl ins Ohr geben. Es erschwert die Verbreitung von Keimen im Innenohr und kann Entzündungen vorbeugen.

Zusammenhang zwischen der Chlorung des Wassers, den entstehenden Nebenprodukten und Atemwegserkrankungen eher unklar. Es gibt unterschiedliche Studien darüber, ob sich die Chlorung beispielsweise nachteilig speziell auf die Gesundheit von Asthmatikern auswirkt, wobei unstrittig ist, dass das Training die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht, das Lungenvolumen vergrößert und die Atemtechnik verbessert. Klar ist außerdem auch: Insgesamt stellen regelmäßige Schwimmbadbesuche kein gesundheitliches Risiko dar.

„Die Vorteile der Chlorung des Wassers überwiegen klar die Nachteile. Wer in Bezug auf sein Kind aber unsicher ist, sollte darauf achten, ob der Nachwuchs empfindlich auf die Schwimmbadluft reagiert“, empfiehlt die Expertin. Außerdem gibt sie noch einen Tipp: Wer mit seinem Nachwuchs schwimmen geht, kann selbst schon viel für die Wasserqualität tun und die Chlorkonzentration indirekt beeinflussen, indem die ganze Familie vor dem Baden gründlich duscht. Denn weil dadurch weniger Keime ins Wasser getragen werden, muss weniger Chlor zur Reinigung eingesetzt werden.

Frühling

Wenn der Körper aus dem Winterschlaf erwacht

Endlich wird es wieder heller, wärmer und grüner – genau darauf freuen sich die meisten Menschen im Frühling. Doch diese Umstellung geht an unserem Körper nicht spurlos vorbei.

Meteorologisch hat der Frühling bereits am 1. März begonnen, kalendarisch geht es am 20. März los. Wann letztlich die Temperaturen auf Frühlingsmodus umschalten, bleibt noch abzuwarten. Fest steht jedoch: Wenn es soweit ist, muss auch unser Körper erst einmal aus dem Winterschlaf erwachen. Das betrifft vor allem die Haut. Denn unser größtes Organ hat im Winter besonders gelitten. Sowohl trockene und kalte Luft als auch dicke, warme Kleidung haben ihr Feuchtigkeit entzogen und sie empfindlich gemacht. „Für unsere Haut bedeutet der Frühlingsbeginn eine Menge Stress. Denn nach den dunklen Monaten muss sie sich erst langsam wieder an die verstärkte UV-Strahlung gewöhnen. Gleichzeitig ist die schützende Ozonschicht gerade in den Frühlingmonaten besonders dünn, so dass die UV-Strahlung eine ähnlich hohe Stärke wie in den Sommermonaten hat. UV-Schutz sollte deshalb ab den ersten wärmenden Sonnenstrahlen zum Pflichtprogramm gehören, um keinen Sonnenbrand zu riskieren“, sagt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK. Ähnlich empfindlich reagieren auch die Augen auf die neuen Wetterverhältnisse. Auch sie müssen sich erst wieder an die verstärkte Helligkeit gewöhnen, zumal die natürliche Schutzschicht des Auges, lipidhaltige Tränenflüssigkeit, durch den Wechsel von trockener Heizungsluft drinnen und Kälte draußen häufig ausgetrocknet ist. Grundsätzlich schützt sich das Auge vor zu viel Licht zwar selbst, indem sich die Pupillen verengen, wodurch weniger Licht ins Augeninnere gelangt. Petzold rät aber dennoch zu einer gut sitzenden, zertifizierten Sonnenbrille – für Menschen mit einer Sehschwäche auch in der passenden Stärke.



Schwimmbadbesuche sind auch für Kinder nicht gesundheitsbedenklich. Bei empfindlichen Augen kann eine Schwimmbrille helfen.

Den Alltag am Pollenflug ausrichten

Besonders unangenehm kann der Frühling für Pollen-Allergiker werden. Zwar sorgt der Klimawandel inzwischen fast ganzjährig für Pollenflug, dennoch beginnt laut Pollenflugkalender im März die Blütezeit von Birke, Esche, Pappel und Weide. Im April schwirren dann die Pollen von Eiche, Kiefer, Buche und ersten Gräsern durch die Luft. Für die rund 16 Prozent der Bevölkerung, die laut Deutschem Allergie- und Asthmabund unter einer Pollen-Allergie, auch Heuschnupfen genannt, leiden, beginnt damit die Zeit von tränenden Augen, laufender Nase und eventuell sogar asthmatischem Husten. Neben entsprechenden Medikamenten rät Petzold zu ein paar einfachen, aber wirkungsvollen Anpassungen der Lebensgewohnheiten. „Beim Lüften der Wohnung sollten sich Pollen-Allergiker nach der Pollen-Konzentration richten. Die ist in Städten abends besonders hoch, in ländlichen Regionen dagegen morgens. Ist kein Pollenschutzgitter an den Fensteröffnungen angebracht, sollten sie während dieser Zeit am besten geschlossen bleiben.“ Um Pollen aus dem Schlafzimmer fern zu halten, sollten Allergiker sich am besten abends die Haare waschen und ihre Tageskleidung in einem anderen Raum ablegen. „Für die Urlaubsplanung empfehlen sich Inseln, Küstenorte oder das Hochgebirge, da sie als pollenfrei gelten“, so Petzold.

Den Frühling genießen

Auch wenn der Frühling ein paar besondere Schutzmaßnahmen erfordert, tut er unserem Körper auch sehr gut. So erweitern die höheren Temperaturen beispielsweise die Blutgefäße. Das lässt den Blutdruck sinken und führt in letzter Konsequenz zu weniger Herzinfarkten. Außerdem füllt der Körper im Frühling seine Vitamin-D-Speicher wieder auf, die sich im Winter durch zu wenig Sonnenlicht geleert haben. Vitamin D ist wichtig für den Knochenbau, die Zähne und die Muskeln. Und schließlich wirkt sich der Frühling auch positiv auf Geist und Psyche aus. „Ausgelöst durch das Plus an Sonnenlicht, findet im Körper eine Hormonumstellung statt. Die Produktion des Schlafhormons Melatonin in der Zirbeldrüse im Gehirn wird gedrosselt, wir fühlen uns wacher und aktiver. Gleichzeitig stimuliert das Sonnenlicht die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin. Die Konzentration dieser Hormone steigt und damit auch unsere Laune“, erklärt Petzold.

Resilienz

Das innere Gleichgewicht stärken

Ausgeglichenheit und seelische Stärke sind Dinge, die uns in unserem Leben in schweren oder stressigen Momenten weiterhelfen können. Diese Fähigkeit, die sogenannte Resilienz, können und sollen Eltern ihren Kindern vermitteln, sie kann aber auch im Erwachsenenalter noch erlernt werden.

Stress und Überlastung, Überforderung oder persönliche Krisen – wäre es nicht schön, mit den daraus resultierenden belastenden Gefühlen besser umgehen zu können? Es gibt Menschen, denen es scheinbar leichter fällt, das Beste aus allem zu machen. Die gute Nachricht ist: Es ist nie zu spät, diese Gelassenheit zu lernen. „Der Grundstein für diese Fähigkeit kann bereits in der Kindheit gelegt werden. Im Alltag können Kinder aus den positiven Erfahrungen, die sie mit ihren Bezugspersonen und ihrer Umwelt sammeln, psychische Stärke und Ausgeglichenheit gewinnen. Eltern können ihren Nachwuchs dabei unterstüt-



Wer ohne Allergie durch das Frühjahr kommt, kann sich auf Sonne und Frühlingsempfindungen freuen.



Innere Stärke lässt sich trainieren. Dazu gehört auch, sich selbst zu beobachten und die Perspektive zu wechseln.

zen, indem sie das Kind annehmen, wie es ist, den Blick auf seine Fähigkeiten lenken, es bestärken, wo es unsicher ist und ihm die Zuversicht mitgeben, Schwierigkeiten aus eigener Kraft bewältigen zu können“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER GEK. Das hört sich einfacher an, als es ist, erfordert es doch eigene Stärke, viel Geduld und die Fähigkeit, sich selbst immer wieder zu reflektieren – denn Eltern sind das wichtigste Vorbild, auch, wenn es um Konfliktfähigkeit und Problembewältigung geht.

Halb voll oder halb leer?

Wer flexibel mit schwierigen Situationen umgeht, trägt viel zu seiner psychischen Gesundheit bei und kann auch Niederlagen oder Krisen besser meistern. Resiliente Menschen bleiben trotz schwieriger Lebensumstände leichter in Balance und wachsen an Widrigkeiten. Jakob-Pannier: „Vieles ist schlicht und ergreifend eine Sache der Sichtweise. Stress und Hektik können entweder nur belasten oder aber auch eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung sein.“ Laut Jakob-Pannier gibt es verschiedene Faktoren, die eine positive Auseinandersetzung mit Krisen fördern und negative Belastungsfolgen wie Angst oder Hilflosigkeit vermindern. Neben Optimismus zählt dazu auch Verantwortung, denn resiliente Menschen sind überzeugt davon, dass sie die Situation selbst gestalten können und beginnen zu handeln. Ebenso wichtig ist Selbstwertschätzung: Wer sich selbst vertraut, macht sich unabhängig von der Wertschätzung anderer und erkennt gleichzeitig die eigenen Bedürfnisse, um gesund zu bleiben.

Resilienz erlernen

Resilienz ist nicht angeboren, sie kann erlernt werden. Oft reicht es schon, im Alltag bewusst ein paar Dinge zu reflektieren: Welche Aufgaben habe ich heute erledigt? Was habe ich gut geschafft? Was hat mir Freude gemacht? Welche Erlebnisse haben mich heute positiv gestimmt und was kann ich besonders gut? „Diese Fragen helfen, sich selbst mehr in den Fokus zu nehmen und die eigene Aufmerksamkeit wieder auf Positives im Leben zu lenken. Darüber hinaus helfen klare Ziele und kleine Schritte, Prioritäten zu setzen, damit man sich nicht überfordert fühlt und trotz allem die Kontrolle über das aktive Mitgestalten und Beeinflussen einer Situation behält“, so Jakob-Pannier.

→ Tipp

Mehr zu Resilienz gibt es auch unter www.barmer-gek.de/150402 und www.barmer-gek.de/151011

Sitzender Lebensstil

„Runter vom Sofa“

Sitzen kann tödlich sein. Das klingt krass, doch wissenschaftliche Studien zeigen, dass zu langes Sitzen die Gefahr für Diabetes, Krebs oder Herzinfarkt erhöht. Was wir dagegen tun können und warum Unterricht im Stehen dabei sinnvoll sein kann, erklärt Diplom-Sportwissenschaftler Klaus Möhlendick.

Ist es nicht übertrieben, Sitzen als tödliche Gefahr einzustufen? Wir tun es doch fast immer und beinahe überall!

Und genau das ist das Problem. Wir sitzen im Büro, im Auto, zu Hause auf dem Sofa, im Restaurant, im Kino oder im Fußballstadion. Der technische Fortschritt ermöglicht uns, den Alltag mit immer weniger Bewegung zu bewältigen. Männer kommen in Deutschland heute im Schnitt auf fünf, Frauen auf vier Stunden reine Sitz-Zeit am Tag. Grundschulkindern verharren bis zu neun Stunden in einer sitzenden Position. Experten sprechen heute schon von einer Generation S, die

dem sitzenden Lebensstil frönt. Nicht Sitzen ist also das Problem, sondern das wir zu viel sitzen.

Sitzen ist normal, kommunikativ, gemütlich. Was ist schlimm daran?

Wer zu lange sitzt, kriegt nicht nur Rückenschmerzen. Er erhöht nachweislich sein Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Herzinfarkt. Der Grund dafür ist der aus dem zu langen Sitzen resultierende Bewegungsmangel. Dabei steigt das Risiko mit jeder Stunde, die wir länger sitzen. Außerdem: Dem sitzenden Lebensstil gewöhnen sich heute schon Kinder an.

Aber wir können ja nicht immer nur rumstehen, oder?

Nein, natürlich nicht immer. Sitzen begleitet ja oft nur unsere eigentliche Tätigkeit, die Arbeit, das Lernen oder Spielen. Es mutet ja geradezu albern an, sich einen spannenden Film stehend anzuschauen. Aber öfter mal aufzustehen, ist ein guter Anfang. Also: Unterbrechen Sie das Sitzen, stehen Sie öfter einmal auf, mindestens jede halbe Stunde.

Aber wie soll das gehen, ganz praktisch im Alltag?

Bauen Sie Bewegung in den Alltag ein. Spazieren, Fahrrad fahren, Treppen steigen, kurze Strecken gehen, statt sie mit dem Auto zu fahren. Die meisten Strecken, die wir zurücklegen, sind kürzer als drei Kilometer. Statt fünf oder zehn Minuten Stress im Verkehr investieren Sie eine halbe Stunde in einen Spaziergang an frischer Luft. Besprechungen bei der Arbeit könnten ganz bewusst kurz unterbrochen werden, damit man sich bewegen kann. Arbeitsplätze sollten so gestaltet sein, dass man die Arbeitshöhe verstellen kann, um stehend zu arbeiten. In Familien können Eltern echte Vorbilder sein. Wenn Kinder schon von klein auf lernen, dass Bewegung selbstverständlich zum Leben dazu gehört, ist es als Erwachsener völlig normal, wenige zu sitzen und sich mehr zu bewegen.

Was halten Sie vom Sporttreiben als Gegenmittel zum Sitzen?

Früher hätte ich sofort gesagt, dass Sport auf jeden Fall das Richtige ist. Heute sieht die Wissenschaft das etwas differenzierter. Sport ist immer noch wichtig, jede Bewegung ist besser als gar keine. Aber Studien zeigen auch, dass man mit ein, zwei Sporteinheiten pro Woche zu langes Sitzen nicht kompensieren kann. Außerdem kommt es auf die persönliche Situation an. Bin ich ein Büroarbeiter oder muss ich mich im Beruf öfter bewegen, weil ich Verkäuferin oder Friseur bin? Wie viel Energie verbrauche ich als Bauarbeiter bei arbeitsbedingten Bewegungen, wie viel ist es bei einem Lehrer? Aber nochmal: Sport bleibt eine der besten Möglichkeiten, mehr Bewegung ins Leben zu bringen!

Kommt es nur auf den Einzelnen an?

Nein, ganz im Gegenteil. Gerade in Bezug auf Kinder und ihre Familien befürworte ich gesellschaftliche Anstrengungen. Warum sollte es in Schulen zum Beispiel keine Möglichkeit geben, im Stehen zu lernen? Was hindert uns daran, in den Unterrichtsstunden kurze Unterbrechungen einzubauen, damit Kinder aufstehen können? Warum führen wir keine tägliche Sportstunde in Ganztagschulen ein? Und was Kindern gut tut, ließe sich auch auf Arbeitnehmer übertragen, zum Beispiel in Bezug auf die Gestaltung von Arbeitsplätzen oder die Möglichkeit, die Arbeit kurz für eine bewegte Pause zu unterbrechen. So betrachtet, muss auch die Gesellschaft neu denken – und am besten dabei aufstehen! Weitere Informationen zum Thema „Sitzender Lebensstil“ gibt es unter: http://www.pebonline.de/sitzender_lebensstil.html



Öfter mal auf eine Autofahrt zu verzichten und statt dessen kürzere Strecken zu Fuß gehen – so lässt sich leicht mehr Bewegung in den Alltag bringen.

Hätten Sie's gewusst?

Ist Schlaf vor Mitternacht besonders gesund?

Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK: „Nachtschwärmer müssen sich oft anhören, dass der Schlaf vor Mitternacht besonders gesund sei. Aber stimmt das tatsächlich, oder stammt diese Volksweisheit aus einer vergangenen Zeit mit anderen Schlafgewohnheiten? Klar ist, wer erst um 2 Uhr früh ins Bett kommt und um 6 Uhr wieder aufsteht, ist müde. Dass liegt aber nicht daran, dass ihm speziell der Schlaf vor Mitternacht fehlt, sondern am grundsätzlichen Schlafmangel. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Zeitpunkt des Zu-Bett-Gehens keinen Einfluss auf die Schlafqualität hat. Viel wichtiger ist, wie lange und wie ungestört man schläft. Denn nur wer lang genug und dabei auch in Ruhe schlummert, kommt in die Tiefschlafphasen, die Körper und Gehirn zur Regeneration benötigen. Und die treten vor allem in den ersten fünf Stunden nach dem Einschlafen auf. Dabei folgt unser Schlaf stets einem bestimmten Muster: Sobald wir eingeschlafen sind, fahren Atmung, Herzschlag, Blutdruck und selbst die Körpertemperatur herunter, und äußere Reize werden vom Gehirn nicht mehr weitergeleitet. Eine halbe bis eine ganze Stunde später setzt dann die Tiefschlafphase ein. Ihr wiederum folgt eine Traumphase, in der das Gehirn wieder sehr aktiv wird, um die Ereignisse des vergangenen Tages zu verarbeiten. Diese beiden Phasen dauern insgesamt zwischen 90 und 120 Minuten und wiederholen sich pro Nacht mehrfach. Dabei gilt: Je mehr Tiefschlafphasen wir erleben, umso erholt wachen wir auf. Und hier kann dann tatsächlich die Uhrzeit ins Spiel kommen. Denn in den allermeisten Fällen ist es nachts einfacher ruhiger. Oder um bei unserem Beispiel zu bleiben: Wer, aus welchen Gründen auch immer, erst um 2 Uhr morgens in Bett kommt, müsste bis etwa 9 oder 10 Uhr ungestört schlafen können, damit er genügend Tiefschlafphasen erlebt. Doch um diese Zeit nehmen Licht und Alltagsgeräusche deutlich zu, so dass an erholsamen Schlaf häufig nicht zu denken ist. Wer allerdings alle störenden Faktoren aus seinem Schlafzimmer ausblenden kann, ist nicht an bestimmte Schlafenszeiten gebunden.“



Um erholt aufzuwachen, ist in erster Linie die Anzahl der Tiefschlafphase wichtig, weniger die Uhrzeit des Zu-Bett-Gehens.

Impressum

BARMER GEK
Verantwortlich
Athanasios Drougias
Abt. Unternehmenskommunikation

Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki,
Axel Wunsch
E-Mail: presse@barmer-gek.de
Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

Bildnachweis

fotolia / listercz/ Sunny Studio/
drubigphoto/ Jeanette Dietl/
Monky-Business / fotogestoeber

Unser Service für Journalisten

- www.barmer-gek.de/presse → Noch mehr Service-Themen und Fotos von unseren Experten
- www.barmer-gek-magazin.de → Die Mitgliederzeitschrift der BARMER GEK als E-Magazin
- www.twitter.com/BARMER_GEK → Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews