



# Warum der mystische Schlaf das Überleben sichert

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 10 Jun 2011 - 10:07

Schlafmangel kann seelisch und körperlich krank machen

Dem menschlichen Schlaf hängt ein gewisser Hauch von Mystik an. Viele Fragen drehen sich deshalb um das Thema warum der Mensch überhaupt schlafen muss und was mit der Lebenszeit geschieht, wenn man den regelmäßigen Schlaf sträflich missachtet.

In der Schlafforschung beschäftigt man sich schon lange mit diesen Fragen, allerdings ist das wahre Geheimnis warum wir überhaupt schlafen müssen immer noch nicht vollkommen gelüftet. Sicher ist, dass der Mensch, und auch das Tier, zum Überleben auf den gesunden und tiefen Schlaf angewiesen sind. Regenerierung und Energieersparnis liegen hierbei als wichtige Faktoren im Vordergrund des Schlafes. Faktoren, die von Wissenschaftlern bis zu den Anfängen der verschiedenen Lebewesen zurückgeführt werden. Wobei dem "Warum" immer noch eifrig auf die Spur gegangen wird. Und natürlich auch, weshalb der Mensch seelisch und körperlich krank wird, wenn er dauerhaft wenig oder sehr schlecht schläft.

Dass sich Krankheiten bei Schlafmangel oder Schlafstörungen breit machen wurde schon vor langer Zeit nachgewiesen. So können Depressionen, Herz-Kreislauf-Störungen, Konzentrationsschwächen, Magen-Darm-Erkrankungen und viele weitere Beschwerden oder Krankheiten durch zu wenig Schlaf ihre Entstehung finden. Von einer permanenten Gereiztheit ganz zu schweigen. Umso wichtiger ist es folglich, sich täglich darum zu kümmern, dass ein erholsamer, regenerativer Schlaf möglich wird. Die Regeln der Schlafhygiene sind hierbei eine ebenso gute Unterstützung wie auch das Achten auf die Ernährung und regelmäßige Bewegung.

Unschwer lässt sich erkennen, dass das Schlafen nicht einfach nur ein Augenschließen und Ausruhen bedeutet. Wer sich deshalb näher für das Thema Schlafen interessiert, wird unter [http://www.paradisi.de/Health\\_und\\_Ernaehrung/Symptome/Schlafen/](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Symptome/Schlafen/) [1] eine Vielzahl interessanter Informationen, Tipps und Tricks finden, die für einen gesunden Schlaf in jedem Alter wichtig und wertvoll sind.

paradisi.de ist ein auf Wellness, Beauty und Gesundheit spezialisiertes Online-Magazin der OC Projects, Optendrenk & Calinski GmbH. Neben aktuellen Nachrichten zu Lifestyle- und Gesundheitsthemen finden die User dort umfassende Informationen und Tipps zu gesunder Ernährung und sinnvollen Fitness Workouts. Die angeschlossene Community bietet Austauschmöglichkeiten zu einer Vielzahl von Themen rund ums Wohlbefinden.

paradisi.de

Frank Optendrenk

Grefrather Straße 25

41564 Kaarst

02131 4038940

[www.paradisi.de](http://www.paradisi.de) [2]

[info@paradisi.de](mailto:info@paradisi.de) [3]

Pressekontakt:

OC Projects, Optendrenk & Calinski GmbH

Frank Optendrenk



Grefrather Straße 25

41564 Kaarst

[optendrenk@oc-projects.de](mailto:optendrenk@oc-projects.de) [4]

02131 4038940

<http://www.oc-projects.de> [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:10):** <http://medkom24.eu/node/14280>

### Links:

[1] [http://www.paradisi.de/Health\\_und\\_Ernaehrung/Symptome/Schlafen/](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Symptome/Schlafen/)

[2] <http://www.paradisi.de>

[3] <mailto:info@paradisi.de>

[4] <mailto:optendrenk@oc-projects.de>

[5] <http://www.oc-projects.de>