



## **bett1.de warnt vor zu wenig Schlaf**

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 1 Jun 2011 - 11:54

bett1.de weiß, dass Schlafentzug zu Kontrollverlust führen kann

Berlin, 01.06.11 - bett1.de ist ein Matratzenonlineshop, welcher unter der URL [www.bett1.de](http://www.bett1.de) [1] zu erreichen ist. Neben Matratzen zählen auch Lattenroste, Bettwaren und Design Betten zum Sortiment. Die Geschäftsführerin Nicole Kotterba setzt sich schon lange für die Aufklärung über ausreichend viel Schlaf ein. Hier eine neue Erkenntnis, warum dieser für den Menschen so wichtig ist.

Forscher der Harvard Medical School fanden kürzlich heraus, warum Menschen, die zu wenig schlafen, häufig schlecht gelaunt und irrational reagieren. Wer regelmäßig zu wenig schläft hat mit eingeschränkter Konzentration, geschwächtem Immunsystem und irritiertem Stoffwechsel zu kämpfen. Im Extremfall droht bei Übermüdung sogar Kontrollverlust.

Für diese Erkenntnis untersuchten die Forscher die Hirnaktivitäten übernachteter Menschen. Die Freiwilligen wurden in zwei Gruppen geteilt, wobei die Teilnehmer der einen Gruppe in ihrem normalen Rhythmus schliefen und die der anderen 35 Stunden lang auf Schlaf verzichten mussten. Gegen Ende der Studie zeigte man allen Teilnehmern 100 Bilder mit Motiven, die mit Emotionen von neutral bis extrem belastend verbunden waren. Während des Betrachtens wurde die Hirnaktivität der Probanden gemessen.

Die Reaktionen der übermüdeten und ausgeschlafenen Teilnehmer unterschieden sich in zwei Punkten deutlich. Bei den Nicht-Schläfern provozierten die negativen Bilder in der Amydala, einem Teil des Gefühlszentrums im Gehirn, eine mehr als 60 Prozent höhere Aktivität als bei den Ausgeschlafenen. Zudem fehlte den Übermüdeten die Kopplung zwischen diesem Gehirnnareal und der Hirnregion, welches für logisches Denken und die Bewertung von Gefühlen zuständig ist. Stattdessen schien das Gefühlszentrum mit einem Bereich verbunden zu sein, welcher den Fluchtreflex bei einer akuten Bedrohung steuert.

Frau Kotterba äußert zu dem Thema: "Schlafmangel verhindert folglich, dass das logische Denken die üblicherweise vorhandene Kontrolle über das Gefühlszentrum behält. Die Folge: überzogene Gefühlsausbrüche. Damit dies nicht geschieht empfehlen wir sich individuell anpassende Matratzen, für optimalen Komfort. Die 3L24 aus der Blackline von Panther zeichnet sich durch ein besonders wohliges Liegegefühl und eine sehr effektive Druckentlastung an den Druckzonen aus. Mehr Informationen erhält man online unter [www.bett1.de](http://www.bett1.de) [1] oder telefonisch von unserem Kundenservice."

7 Zonen GmbH ([www.bett1.de](http://www.bett1.de) [1]) ist ein Online-Wohnausstatter, der sich auf Matratzen, Betten, Möbel und diverse Accessoires für das Wohn- und Schlafzimmer spezialisiert hat. Er ist im Internet unter der URL <http://www.bett1.de> [1] zu erreichen und legt Wert auf direkten Kundenkontakt und Kundenzufriedenheit.

7 Zonen GmbH

Nicole Kotterba

Friedrichstraße 200

10117 Berlin

[presse@bett1.de](mailto:presse@bett1.de) [2]

+49 (0)30 688 32 70

<http://www.bett1.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:54):** <http://medkom24.eu/node/14153>



## **bett1.de warnt vor zu wenig Schlaf**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

### **Links:**

[1] <http://www.bett1.de>

[2] <mailto:presse@bett1.de>