

Forscher fanden heraus, dass Menschen, die um 22 Uhr bis 23 Uhr ins Bett gehen und vor 23 Uhr einschlafen, ein viel geringeres Risiko haben, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln als diejenigen, die früher oder später ins Bett gehen. Schlafen Sie rund 8 Stunden. Damit Sie gut schlafen können, stellen Sie eine halbe Stunde vorher Smartphone, Computer und Fernsehgerät ab. Gehen Sie nicht vor dem Schlafen spazieren. Der eingeatmete Sauerstoff würde Sie wieder hellwach machen.

Schlafmangel ist mit Herzmorbidität und Mortalität verbunden und fragmentierter Schlaf ist mit Atherosklerose und Entzündungen verbunden.

Schlafentzug ist mit einer erheblichen Anzahl anderer Gesundheitsprobleme verbunden, darunter Fettleibigkeit, psychische Erkrankungen, Demenz, beeinträchtigte Immunfunktion, erhöhtes Krebsrisiko und erhöhtes Risiko für schmerzbedingte Erkrankungen.

Nun, was ist denn mit den Workaholics, die nur vier bis fünf Stunden schlafen? Sie wissen es. Sie werden nicht so alt und sehen mit 50 aus, als wären sie bereits 70. Bei vielen Krankheiten nützt jedoch ein besserer und längerer Schlaf zu wenig. Betrachten Sie Ihre Krankheit deshalb immer ganzheitlich.

Quellen:

- [European Heart Journal, 2021; 2\(4\)](#)
- [Studienergebnisse, 9. November 2021](#)
- [Harvard, Gesunder Schlaf](#)
- [Forbes Health, 2. August 2021 Abschnitt 2 Absatz 2](#)
- [Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention, 16. Februar 2016, Absatz 1, Schlüsselergebnisse Punkt 1, 2](#)
- [Schlafstörungen und Schlafentzug: Ein ungelöstes Problem der öffentlichen Gesundheit](#)
- [Europäische Gesellschaft für Kardiologie, 9. November 2021](#)
- [Weltgesundheitsorganisation, 9. Dezember 2020](#)
- [Zeitschrift des American College of Cardiology, 2017;70\(1\)](#)
- [Schlafmedizinische Kliniken, 2016;11\(1\)](#)
- [Fortschritte bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 2009;51\(4\)](#)
- [Zeitschrift der American Heart Association, 2018;7\(15\)](#)
- [Auflage, 2019;139:2483](#)
- [Das American Journal of Cardiology, 2019; 123 \(6\)](#)
- [Science Daily 4. Juni 2020](#)
- [Berkeley News, 4. Juni 2020](#)
- [News Medical-net 5. Juni 2020 Abs. 3](#)
- [Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention, 29. Dezember 2021](#)
- [PLOS 4. Juni 2020; doi.org/10.1371/journal.pbio.3000726](#)

- [EverSleep Dezember 14, 2016](#)
- [Berkeley News, 4. Juni 2020, Abs. 7](#)
- [Indische Zeitschrift für Endokrinologie und Stoffwechsel 2017; 21\(5\): 758](#)
- [Hopkins Medizin, Depression und Schlaf](#)
- [Neurobiologie des Alterns August 2014; 35\(8\): 1813-1820](#)
- [Das Gespräch März 17, 2015](#)
- [Hirnwissenschaften, 2020;10\(11\)](#)
- [Trends in den Neurowissenschaften, 2015; 38\(10\)](#)
- [Krebsforschung, 2014;74\(5\)](#)
- [Krebs, 2021;13\(12\)](#)
- [Zeitschrift für Knochenmineralforschung, 2020; 35 \(2\)](#)
- [PLOS Eins, 2019; doi.org/10.1371/journal.pone.0225849](#)
- [BMC Muskel-Skelett-Erkrankungen, 2018; 19\(390\)](#)
- [Gastroenterologie & Hepatologie, 2015;11\(12\)](#)
- [Hirnforschung, 2011;1416](#)
- [Science Daily, 23. Juli 2013](#)
- [Science Daily, 15. Juni 2010](#)
- [AIMS Neurowissenschaften, 2018;5\(1\)](#)
- [Harvard Health, 17. August 2021](#)
- [Sleep Foundation, 13. November 2020](#)
- [Sleep Foundation, 11. Dezember 2020](#)
- [NHTSA, Schläfriges Fahren](#)
- [PLOS Eins, 2019;14\(10\)](#)
- [mercola.com](#)