

## BZgA gibt Tipps für eine erholsame Nachtruhe

### Tag des Schlafes 2018

Köln, 19. Juni 2018. Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig für die Gesundheit – darauf weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Tags des Schlafes am 21. Juni 2018 hin. Auf den BZgA-Onlineportalen <http://www.frauengesundheitsportal.de> und <http://www.maennergesundheitsportal.de> finden Interessierte zahlreiche Tipps und Informationen rund um eine erholsame Nachtruhe.

Es gibt viele Faktoren, die den Schlaf beeinträchtigen können – bei Frauen beispielsweise hormonelle und körperliche Veränderungen in Lebensphasen wie Schwangerschaft und Wechseljahren. Auch psychische und körperliche Erkrankungen können die Schlafqualität mindern, ebenso Stress und wechselnde Schichtarbeit.

Wer zu wenig schläft, kann sich schlechter konzentrieren. Bei dauerhaftem Schlafmangel steigt zudem das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen und Depressionen.

Die BZgA informiert online über einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen für einen besseren Schlaf: So sollte man koffeinhaltige Getränke mit Abstand zur Schlafphase genießen, Alkohol nicht als Einschlafhilfe nutzen und Tablet oder Smartphone aus dem Schlafzimmer verbannen. Hilfreich sind ein kurzer Abendspaziergang, ein entspannendes Bad oder regelmäßige Einschlafrituale.

Darüber hinaus bietet die BZgA auf ihren Portalen einen qualitätsgesicherten Überblick zu möglichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Schlafstörungen. Informiert wird außerdem über das gefährliche Phänomen des sogenannten Sekundenschlafs und welches die ersten Anzeichen dafür sind.

Weitere Informationen:

<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/>

<https://www.maennergesundheitsportal.de/themen/gesunder-schlaf/>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten <http://www.frauengesundheitsportal.de> und <http://www.maennergesundheitsportal.de> gezielt Frauen und Männer an, um sie über die Möglichkeiten einer geschlechtsspezifischen Gesundheitsvorsorge zu informieren. Auf beiden Portalen finden sich zudem Faktenblätter mit aktuellen Daten zur Frauen- und Männergesundheit in Deutschland. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und können die persönliche Beratung durch eine Ärztin, einen Arzt oder qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.