

Gut schlafen – aber wie?

BZgA informiert zum Internationalen Männertag zum Thema gesunder Schlaf

Köln, 16. November 2017. Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Umfragen zeigen, dass mehr als ein Drittel der Männer nicht zuverlässig durchschläft, fast ein Viertel hat Probleme beim Einschlafen. Zum Internationalen Männertag am 19. November 2017 bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in ihrem neuen Themenschwerpunkt Schlaf auf <http://www.maennergesundheitsportal.de> zahlreiche Informationen und Tipps für eine erholsame Nachtruhe.

Im besten Fall verschlafen Menschen etwa ein Drittel ihres Lebens. Das ist keine verlorene Zeit, denn im Schlaf erholt sich der Körper und rüstet sich für die vielen Reize und Anforderungen, die beim Wachsein auf ihn einströmen. Wer zu wenig schläft, kann sich nicht nur schlechter konzentrieren, er riskiert auch gesundheitliche Beeinträchtigungen. „Dauerhafter Schlafmangel wirkt sich auf verschiedene Stoffwechselvorgänge im Körper nachteilig aus“, erklärt Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA. „Wir wissen heute, dass durch zu wenig Schlaf das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen sowie für Depressionen steigt.“

Bei ständiger Übermüdung erhöht sich zudem die Gefahr für Arbeits- und Verkehrsunfälle. Wie es beispielsweise zum gefährlichen Sekundenschlaf kommt und was die Warnsignale dafür sind, erfährt man(n) auf dem BZgA-Männergesundheitsportal. Die neuen Themenseiten bieten zudem einen qualitätsgesicherten Überblick zu möglichen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Schlafstörungen. Einfache, aber wirkungsvolle Tipps für einen besseren Schlaf – beispielsweise koffeinhaltige Getränke nur bis zum frühen Nachmittag genießen, Alkohol nicht als Einschlafhilfe nutzen, Tablet und Smartphone aus dem Bett verbannen – runden das Angebot ab. Für alle, die ihr Wissen rund ums Schlafen testen möchten, hält das Männergesundheitsportal Quizfragen zum Thema bereit.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten www.frauengesundheitsportal.de und 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.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Pressesprecherin: Dr. Marita Völker-Albert Maarweg 149-161, 50825 Köln

Telefon: 0221 8992-0 / Durchwahl: -280

Fax: 0221 8992-300 / -201

E-Mail: marita.voelker-albert@bzga.de

Internet: <https://www.bzga.de>

RSS-Feed: <https://www.bzga.de/rss-presse.php>

Twitter: https://twitter.com/bzga_de