

Schlafexperten-Tipps: Schlafwissen für erholsame Nächte

Chronobiologie





postimage



Schlaflos, hungrig oder glücklich?

5 überraschende Erkenntnisse über Ihren Biorhythmus

1. Der Taktgeber unseres Lebens: Warum wir den biologischen Anschluss verlieren Wussten Sie, dass wir durchschnittlich 27 Jahre unseres Lebens verschlafen?

In einer Welt, die niemals ruht, wirkt Schlaf oft wie ein lästiges Hindernis für unsere Produktivität. Während Sie jedoch nachts um 02:00 Uhr durch Ihren Social-Media-Feed scrollen, versucht Ihr Körper verzweifelt, ein biologisches Programm auszuführen, das vor Jahrtausenden geschrieben wurde. Wir ignorieren dabei oft unseren zirkadianen Rhythmus. Der Begriff stammt vom lateinischen „circa diem“ (ungefähr ein Tag) und beschreibt jene innere Uhr, die nahezu jeden physiologischen Prozess steuert – von der Körpertemperatur über den Blutdruck bis hin zur Hormonausschüttung. Wenn wir diesen Taktgeber missachten, riskieren wir weit mehr als nur ein paar Augenringe; wir gefährden uns

ere gesamte neurologische und metabolische Integrität.