

## Warum ist Schlaf so wichtig für den Körper?

### Fünf Fakten für eine „gute Nacht“

Wer kennt's: Du bist nicht du, wenn du müde bist! Der Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, weiß, warum Schlaf so wichtig für Körper und Geist ist.

#### **Erholung und Regeneration**

Schlaf unterstützt die Erholung von Körper und Geist: Emotionen werden verarbeitet, Erinnerungen verfestigt und Überflüssiges aussortiert. Während wir schlafen, laufen im Körper verschiedene Vorgänge ab, die zur Regeneration beitragen. Im Schlaf sind mehr Abwehrzellen und Antikörper im Blut vorhanden, weshalb ausreichender Schlaf besonders wichtig ist, wenn wir krank sind.

#### **Gedächtnisbildung und Lernen**

Während des Schlafens werden die am Tag gesammelten Eindrücke und Informationen im Gehirn verarbeitet. Die Tiefschlafphase dient der Erholung des Gehirns. Es wird angenommen, dass sich Gelerntes in dieser Phase verfestigt. In der REM-Schlafphase (Rapid-Eye-Movement) ist das Gehirn hochaktiv. Wir träumen intensiv und das Gehirn zeigt Aktivität, die der im Wachzustand ähnelt. Schlaf trägt also nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur geistigen Gesundheit bei.

#### **Herzgesundheit und Hormone**

Unser Herz „schläft“ nicht. Allerdings sinken während des Schlafs sowohl Blutdruck als auch Herzfrequenz, was dem Herzen eine wichtige Erholungsphase bietet. Außerdem hilft Schlaf, den Fett- und

Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Gerd Benner**

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

20. August 2024

Zuckerstoffwechsel zu regulieren, was das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen senken kann. Guter Schlaf reduziert die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol, die bei Schlafmangel erhöht sind und das Herz belasten. Während des Tiefschlafs werden Hormone freigesetzt, die für die Zellreparatur und das Wachstum wichtig sind.

### **Stressabbau und emotionales Gleichgewicht**

Ausreichender Schlaf hilft, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu bewahren. Während des Schlafs werden Stresshormone wie Cortisol reduziert, und unser Gehirn kann sich erholen. Menschen, die regelmäßig schlecht schlafen, sind oft reizbarer und anfälliger für Stimmungsschwankungen oder gar psychische Erkrankungen.

### **Gewichtsregulierung und Stoffwechsel**

Schlafmangel kann den Stoffwechsel beeinträchtigen und zu Gewichtszunahme führen. Wenn wir nicht genug schlafen, produziert unser Körper mehr Ghrelin, ein Hormon, das den Appetit steigert, und weniger Leptin, ein Hormon, das den Appetit hemmt. Dies kann zu Heißhunger und übermäßigem Essen führen. Außerdem beeinflusst Schlafmangel den Blutzuckerspiegel und das Risiko für Diabetes.

Übrigens bietet die Debeka für ihre Krankenvollversicherten mit länger andauernden Schlafstörungen ein spezielles Versorgungsprogramm an: Mehr Informationen dazu erhalten Interessierte unter [www.debeka.de/progesundheit](http://www.debeka.de/progesundheit).

Bildunterzeile: Schlaf ist wichtig für Geist und Körper. Foto: Debeka/AdobeStock