

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Lächeln Sie sich in den Schlaf

Der Schlaf nimmt etwa ein Drittel unseres Lebens ein. Weil ihm die Natur so viel Zeit zugesteht, muss Schlaf etwas sehr Wichtiges sein. Das ist er auch, und zwar für die körperliche, geistige und psychische Erholung, für Lernen und Gedächtnis. Wenn Sie über längere Zeit zu wenig schlafen, werden Sie bald unter Konzentrations- und Gedächtnisstörungen leiden und die Freude an sozialen Kontakten verlieren. Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Depressionen und Angsterkrankungen. Nach neuesten wissenschaftlichen Arbeiten fördert er sogar Übergewicht und Diabetes.

Trotzdem schlafen die Menschen immer weniger: In den letzten 20 Jahren ist die durchschnittliche Schlafdauer um rund eine Stunde gesunken und liegt derzeit bei knapp 7,5 Stunden. Zudem leidet nach einer Umfrage des Robert-Koch-Instituts jeder vierte Deutsche regelmäßig unter Ein- und Durchschlafstörungen.

Mein Tipp für gesunden und tiefen Schlaf ist eine ganz einfache, aber äußerst wirksame Methode: Lächeln Sie, wenn Sie das Licht ausgemacht haben. Auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist. Beim Lächeln drücken Muskelgruppen auf Rezeptoren, die Wohlfühlhormone ausschütten, und diese beruhigen Ihre Nerven enorm. Beste Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Und für alle, die zum Lachen in den Keller gehen: Keine Angst, niemand beobachtet Sie dabei.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880