

Schäfchen zählen



Wenn Menschen schlecht einschlafen können, dann versuchen sie es manchmal mit einem Trick: Sie denken an viele Schäfchen und zählen sie.

Ein britisches Forscherteam der Universität Oxford hat jetzt herausgefunden, dass das Zählen von Schäfchen nicht wirklich hilft, wenn man einschlafen möchte. Wenn man die Tiere zählt – so die Wissenschaftler – dann ist das oft stressig. Außerdem hat man dabei keine angenehmen Gefühle. Viel besser funktioniert es angeblich, wenn man sich schöne Bilder vorstellt, zum Beispiel einen Wasserfall oder einen Strand.

Sie haben nicht so viel Fantasie? Dann essen Sie vor dem Einschlafen auf keinen Fall zu viel, rauchen Sie nicht und verzichten Sie auf Alkohol. Wenn Sie auch noch für regelmäßige Schlafzeiten sorgen, dann klappt das Einschlafen meistens auch ohne Fantasie!

(121 Wörter)

(in Anlehnung an: „Ist es wahr, dass man beim Schäfchenzählen besser einschlafen kann? Kalender 2015 „Ist es wahr, dass ...“ Harenberg-Verlag, bearbeitet von Ingrid Plank für: www.deutsch-to-go.de)