

# Müdes Deutschland



DEUTSCH-TO-GO.DE

80 Prozent der deutschen Arbeitnehmer schlafen schlecht, hochgerechnet auf die Bevölkerung entspricht das immerhin 34 Millionen Menschen. 68 Prozent von ihnen erledigen vor dem Einschlafen regelmäßig noch private Angelegenheiten an Laptop oder Smartphone.

Wissenschaftler bemängeln, dass viele Deutsche sich nachts eher um volle Akkus bei ihren Smartphones kümmern, als darum, ihre eigenen Batterien aufzuladen. Statt sich Auszeiten zu nehmen, gönnen sie ihrem Körper nach einem stressigen Tag keine Ruhe.

Bekommt der Körper jedoch nachts zu wenig Erholung, beeinträchtigt dies den Stoffwechsel und man nimmt zu. Zu wenig Schlaf führt außerdem zu Konzentrationsstörungen und kann auch das Risiko für Infektionen deutlich erhöhen.

Manchmal aber trügt auch der Schein einer schlaflosen Nacht. Wer das Gefühl hat, kein Auge zugemacht zu haben, war oft nur dreimal für eine halbe Stunde wach. Das bleierne Gefühl am nächsten Morgen kann einen jedoch auch ereilen, wenn man zwar ausreichend Schlaf bekommen hat, aber in einem ungünstigen Moment aufgewacht ist.

(153 Wörter)

(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – in Anlehnung an: Werner Bartens, „Aufwachen!“, <http://www.sueddeutsche.de/panorama/gesundheit-aufwachen-1.3420722> - „Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an“, <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-1885310.html>, Seitenaufrufe 21032018)