

Schlummertaste: Deutschlands geheime Schlafgewohnheit enthüllt!

Eine Studie der Harvard Medical School zeigt, wie beliebt die Schlummertaste in Deutschland ist und welche Auswirkungen sie auf den Schlaf hat.



Bonn, Deutschland - Eine aktuelle Studie von Schlafmedizinerinnen der Harvard Medical School beleuchtet die weit verbreitete Nutzung der Schlummertaste, die bei Weckern zur Verfügung steht. Laut den Ergebnissen, die auf Daten von über 21.000 Nutzern der App „Sleep Cycle“ basieren und insgesamt rund drei Millionen Nächte umfassen, wird die Schlummertaste in fast 56% der Nächte aktiviert. Besonders signifikant ist die Tatsache, dass nahezu die Hälfte der Nutzer die Schlummertaste an mehr als 80% der Tage drückt und dabei durchschnittlich 20 Minuten zusätzlichen Schlaf genießt.

Der durchschnittliche Nutzer aktiviert die Schlummertaste 2,4 Mal pro Wecktag und bleibt dabei insgesamt 11 Minuten länger

im Bett. Frauen verwenden die Schlummertaste etwas häufiger als Männer, mit einer Häufigkeit von 2,5 Mal im Vergleich zu 2,3 Mal. In der internationalen Vergleichsstudie zeigt sich, dass Schweden die Schlummertaste im Durchschnitt 2,7 Mal pro Tag betätigen, während Deutschland und die USA jeweils 2,5 Mal und Japan sowie Australien 2,2 Mal erreichen.

Schlummertaste und Schlafqualität

Obwohl die Schlummertaste vor allem an Werktagen genutzt wird, haben viele Menschen, die nur maximal fünf Stunden Schlaf bekommen, dazu tendiert, die Nutzung zu ignorieren, um ihren Schlaf so gut wie möglich auszuschöpfen. Laut der Studie beeinträchtigt das Drücken der Schlummertaste jedoch wichtige Schlafphasen, insbesondere den REM-Schlaf. Experten empfehlen daher, weckerunabhängig zu schlafen und den Wecker auf die spätestmögliche Zeit zu setzen, um eine ununterbrochene Bettruhe zu gewährleisten.

Allgemein gilt, dass für die meisten Menschen sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht erforderlich sind, um gesundheitlichen Risiken wie chronischen Krankheiten und psychischen Störungen vorzubeugen. Schlechte Schlafqualität erhöht das Risiko für aufkommende gesundheitliche Probleme und beeinträchtigt das Wohlbefinden.

Einfluss von Schlafqualität auf die Gesundheit

Die Auswirkungen der Schlafqualität sind nicht zu unterschätzen. Schlaf nimmt etwa ein Drittel unseres Lebens ein, wird jedoch oft als weniger wichtig erachtet. Gute Schlafqualität ist entscheidend für die körperliche und geistige Gesundheit, insbesondere für Erholung, Immunfunktionen, kognitive Leistungen und emotionale Stabilität. Eine schlechte Schlafqualität hingegen kann zu langfristigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen

und Diabetes sowie zu einer erhöhten emotionalen Instabilität und Reizbarkeit.

Verschiedene Maßnahmen können ergriffen werden, um die Schlafqualität zu verbessern und den nächtlichen Schlaf zu optimieren. Eine regelmäßige Schlafenszeit, eine angenehme Schlafumgebung und das Vermeiden von schweren Mahlzeiten oder Koffein vor dem Schlafengehen sind einige der empfohlenen Tipps.

Für Menschen, die anhaltende Schlafprobleme haben, ist professionelle Hilfe wichtig. Schlafforscher und Schlafmediziner unterstützen die Entwicklung gesunder Schlafgewohnheiten und helfen bei der Behandlung spezifischer Schlafstörungen. Besondere Beachtung finden auch die Herausforderungen, die beispielsweise Medizinstudenten während Prüfungsphasen händeln müssen, da oft eine hohe Stressbelastung diese Gruppen betrifft.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Nutzung der Schlummertaste, obwohl sie vielen als harmlos erscheint, die Schlafqualität erheblich beeinflussen kann. Eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Schlaf und den eigenen Gewohnheiten könnte viele Vorteile für die Gesundheit mit sich bringen.

Zusätzliche Informationen zu den Themen Schlafqualität und Schlafmedizin finden sich auf **American Sleep Clinic** und in der umfassenden Analyse auf **Widecare**.

Details	
Ort	Bonn, Deutschland
Quellen	• www.op-online.de • www.american-sleep-clinic.com • www.widecare.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net