

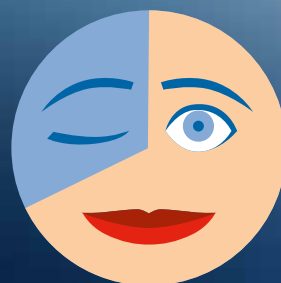
EIN GUTER MORGEN BEGINNT MIT EINER GUTEN NACHT!



Hätten Sie gedacht, dass ...



... **24 Stunden** ohne Schlaf genauso wirken wie **1 Promille Alkohol**



... wir durchschnittlich **1/3** unseres Lebens verschlafen



... Koalas mit rund **20 Stunden** am Tag etwa 3 x soviel schlafen wie der durchschnittliche Deutsche mit **6 Stunden und 47 Minuten** pro Nacht

... wir nachts im Durchschnitt **28 mal aufwachen** – meist unbemerkt, da unser Gehirn Wachphasen unter 3 Minuten nicht speichern kann



Was passiert im Schlaf?

Produktion wichtiger Hormone

Verarbeitung der Eindrücke vom Tag

Zellerneuerung

Beschleunigte Wundheilung



Das Immunsystem arbeitet, während wir schlafen, auf **Hochtouren**. Hat uns ein **Schnupfen oder eine Erkältung** erwischt, brauchen wir sogar mehr Schlaf als sonst, um den Infekt zu bekämpfen.

Tipps für einen erholsamen Schlaf:



Störquellen wie **Licht** (z.B. von Elektrogeräten) und **Geräusche** aus dem Schlafzimmer entfernen.



Für viel **Frischluft** und eine Zimmertemperatur zwischen **14 und 18 Grad** sorgen.



1-2 Stunden vor dem Schlafengehen mit ruhigen Aktivitäten (wie z.B. Lesen) **entspannen**.



Bei Erkältungen für eine **freie Nase** sorgen.



Otriven gegen Schnupfen 0,1% befreit die Nase klinisch bewiesen bis zu **10 Stunden lang*** und hilft so erholsam durchzuschlafen.

*Eccles, R., Eriksson, M., Garreffa, S., & Chen, S. C. (2008). The nasal decongestant effect of xylometazoline in the common cold. Am J Rhinol, 22(5), 491-496.