

Viel los, während wir schlafen

1. Melatonin. Wir werden schläfrig, die Reaktionszeiten werden langsamer, wir neigen zum Frösteln.
2. Unser Gehirn ist nach dem Einschlafen mit sich selbst beschäftigt, die schnellen Hirnstromwellen nehmen ab, die gemächlicheren kommen auf, wir entspannen. Der Pegel unseres Wachstumshormons steigt auf sein 24-Stunden-Maximum, die Muskeln entspannen, Haut und Haare wachsen nach, Wunden heilen, Zellen, Gewebe und Organe regenerieren. Während wir schlafen, füllen sich unsere Energiespeicher, erholt sich unser Immunsystem. Toxische Stoffwechselprodukte werden unschädlich gemacht, es entstehen neue Blutzellen. Während wir schlafen, ist im Gehirn Entrümpeln angesagt. Es werden schädliche Stoffwechselprodukte abgebaut, neue Nervenzellverbindungen (Synapsen) hergestellt. Gelerntes wird verarbeitet, das heißt, wichtige Erinnerungen werden von unwichtigen getrennt und im Langzeitspeicher abgelegt.
3. Träume regulieren unseren Gefühlshaushalt.
4. Offenes Antwortformat

(Im Schlaf schalten wir keinesfalls total ab und sind auch nicht untätig. Schlafen ist keine Zeitverschwendung, sondern lebensnotwendige Auszeit für den Körper. Während des Nachtschlafs laufen im Körper unzählige regenerative Prozesse ab, der Geist sortiert sich, Gelerntes wird abgespeichert, Körper und Seele entspannen.)
5. Offenes Antwortformat