

WIR FRAGEN:

WAS LÄSST UNS TRÄUMEN?



Zwischen 30 und 50 Prozent unseres Wochenschlafs verbringen wir mit Totgeräuschen – und die dabei gehörte Musik beeinflusst die Art unserer Gedanken.

Tor zu neuen Welten
Robert Hofmann, *Rechtswissenschaftler*

Erhöhte Unterhaltung
Katharina Wiegand, *Ökologin, Biologin und Kolumnistin*

Themen, kindliche Anekdotaform – vor allem und am Anfang Träume. Die meisten haben ganz hellen und klaren Charakter. Sie sind oft sehr lebendig, emotional oder humorvoll. Das sind die Träume, die wir uns bewusst merken. Aber auch Träume, die wir nicht bewusst merken, sind wichtig. Sie sind oft sehr lebendig, emotional oder humorvoll. Das sind die Träume, die wir uns bewusst merken.

Traum aller Träume
Vor Corona habe ich häufig Schläfen- oder Linsen träume – besonders gerne in Gruppen mit anderen Menschen. Wenn ich dann erwache, ist das Gefühl ein seltsames Mischen mit dem Klammern. Ich habe oft das Gefühl, dass ich in einem Traum bin, aber ich weiß nicht, was das ist.

Tag- und Nachträume
Offen gibt die Paradoxie des Traums zu verstehen. Ich habe immer wieder das Gefühl, dass ich in einem Traum bin, aber ich weiß nicht, was das ist. Ich habe oft das Gefühl, dass ich in einem Traum bin, aber ich weiß nicht, was das ist.

LEBENSLEIDER Schlafen macht fit, gesund und gute Laune
Überall auf der Welt sind sich die Menschen bewusst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist. In vielen Bereichen sind die Menschen sich bewusst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist. In vielen Bereichen sind die Menschen sich bewusst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist.

SPIELZEUG – WENN KINDER TRÄUMEN, TRÄUMEN ALLE ...

BRITISH Toy Spielzeughersteller sind sich bewusst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist. In vielen Bereichen sind die Menschen sich bewusst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist. In vielen Bereichen sind die Menschen sich bewusst, wie wichtig Schlaf für ihre Gesundheit ist.

14

Mein Bett zu Hause – ich freu mich darauf
Für mich spielt guter Schlaf beruflich eine große Rolle – denn nur der lässt uns gut träumen. Warum also nicht von gesundem Schlaf träumen? Meine Reisetätigkeit macht mir da jedoch einen Strich durch die Rechnung – im Hotel beginnen meine Träume von gutem Schlaf oft zu platzen. Obwohl ich mein Kissen und eine Decke mitnehme, ist der Schlaf unterwegs anders. Die Umgebung und Zeiten sind das eine, ein unpassendes Bett das andere. Hinzu kommt derzeit noch Covid-19 – da werden in einem fremden Bett Träume oft zu Albträumen. Schon zu Hause fällt es schwer, im Schlaf abzuschalten und sich nicht von dem Virus die schönen Träume rauben zu lassen. In einem fremden Bett ist für viele gar nicht an Schlaf zu denken. Und hier kommt mein übergeordneter Traum ins Spiel: Ich träume davon, dass jeder Mensch gut schlafen und träumen kann. Das bestimmt meine Arbeit beim individuellen Schlafcoaching und in der herstellerunabhängigen Bettberatung. Ein paar Tipps für alle, die wie ich von gutem Schlaf träumen: In ungewohnter Schlafumgebung reichen oft kleine Dinge – ähnliche Gerüche, das eigene Kissen, gewohnte Nachtwäsche, gekoppelt mit Routinen, um guten Schlaf zu finden. Zu Hause lässt mich mein zu mir passendes Bett träumen, bei dem Latzenrost, Matratze, Decke und Kissen genau auf meine Bedürfnisse abgestimmt sind. Durch meinen Job und meine Vorliebe für gesunden Schlaf könnte man somit sagen: Ich liebe meine Träume und träume mein Leben.

Mein Bett zu Hause – ich freu mich darauf
Für mich spielt guter Schlaf beruflich eine große Rolle – denn nur der lässt uns gut träumen. Warum also nicht von gesundem Schlaf träumen? Meine Reisetätigkeit macht mir da jedoch einen Strich durch die Rechnung – im Hotel beginnen meine Träume von gutem Schlaf oft zu platzen. Obwohl ich mein Kissen und eine Decke mitnehme, ist der Schlaf unterwegs anders. Die Umgebung und Zeiten sind das eine, ein unpassendes Bett das andere. Hinzu kommt derzeit noch Covid-19 – da werden in einem fremden Bett Träume oft zu Albträumen. Schon zu Hause fällt es schwer, im Schlaf abzuschalten und sich nicht von dem Virus die schönen Träume rauben zu lassen. In einem fremden Bett ist für viele gar nicht an Schlaf zu denken. Und hier kommt mein übergeordneter Traum ins Spiel: Ich träume davon, dass jeder Mensch gut schlafen und träumen kann. Das bestimmt meine Arbeit beim individuellen Schlafcoaching und in der herstellerunabhängigen Bettberatung. Ein paar Tipps für alle, die wie ich von gutem Schlaf träumen: In ungewohnter Schlafumgebung reichen oft kleine Dinge – ähnliche Gerüche, das eigene Kissen, gewohnte Nachtwäsche, gekoppelt mit Routinen, um guten Schlaf zu finden. Zu Hause lässt mich mein zu mir passendes Bett träumen, bei dem Latzenrost, Matratze, Decke und Kissen genau auf meine Bedürfnisse abgestimmt sind. Durch meinen Job und meine Vorliebe für gesunden Schlaf könnte man somit sagen: Ich liebe meine Träume und träume mein Leben.



Gut erholt durch die kalte Jahreszeit
Der Herbst ist da und um 17 Uhr herrscht vor meinem Bürofenster schon stockfinstere Nacht. Genau der richtige Zeitpunkt, um über unsere Schlafhygiene und Lieblings-Schlafhilfer zu sprechen. Denn im

Gut erholt durch die kalte Jahreszeit
Der Herbst ist da und um 17 Uhr herrscht vor meinem Bürofenster schon stockfinstere Nacht. Genau der richtige Zeitpunkt, um über unsere Schlafhygiene und Lieblings-Schlafhilfer zu sprechen. Denn im

Menschlich werden
Allen leichtfertig behaupten wir, wir seien ein Lebewesen, das die Beziehung Homo sapiens verdient. Ich träume von einer Zukunft, in der die Erde tatsächlich von wissenden, weisen Menschen bewohnt wird. Das wird keine Welt sein ohne Interessensgegensätze, aber eine Gesellschaft, in der vernünftig und friedlich argumentiert wird, mit dem Ergebnis fairen Ausgleichs. Übrigens wird auch erst dann das Mittelalter in die Neuzeit übergegangen sein – denn solange wir Konflikte durch Gewalt und Mord zu lösen versuchen, unterscheiden wir uns vom 15. Jahrhundert nur durch die Art der Waffen.

Menschlich werden
Allen leichtfertig behaupten wir, wir seien ein Lebewesen, das die Beziehung Homo sapiens verdient. Ich träume von einer Zukunft, in der die Erde tatsächlich von wissenden, weisen Menschen bewohnt wird. Das wird keine Welt sein ohne Interessensgegensätze, aber eine Gesellschaft, in der vernünftig und friedlich argumentiert wird, mit dem Ergebnis fairen Ausgleichs. Übrigens wird auch erst dann das Mittelalter in die Neuzeit übergegangen sein – denn solange wir Konflikte durch Gewalt und Mord zu lösen versuchen, unterscheiden wir uns vom 15. Jahrhundert nur durch die Art der Waffen.

Auf den Hund kommen
Wenn ich einen Welpen adoptiere, diesen aufziehe und sehe, wie der kleine Racker wächst und die Welt kennenlernt, dann kenne ich die Antwort. Manche finden es vielleicht komisch, wenn man sich selbst als Hundepapa bezeichnet, aber das ist mein Traum.

Herbst und Winter brauchen wir mehr Schlaf als im Frühling und Sommer. Wissenschaftler gehen von 30 Minuten mehr Schlafbedarf pro Tag aus. Und das ist gut so. Im Schlaf wartet unser Körper nämlich unser Immunsystem und schüttet lebensnotwendige Hormone aus, die unsere Abwehrkräfte stärken und unsere Zellen erneuern. Aber wie kommen wir maximal erholt und ausgeschlafen durch die kalte Jahreszeit? Mir persönlich helfen beim Ein- und Durchschlafen natürliche Wirkkräuter besser und nachhaltiger als künstliche Melatonin-Präparate, die das körpereigene Schlafhormon nach-

Menschlich werden
Allen leichtfertig behaupten wir, wir seien ein Lebewesen, das die Beziehung Homo sapiens verdient. Ich träume von einer Zukunft, in der die Erde tatsächlich von wissenden, weisen Menschen bewohnt wird. Das wird keine Welt sein ohne Interessensgegensätze, aber eine Gesellschaft, in der vernünftig und friedlich argumentiert wird, mit dem Ergebnis fairen Ausgleichs. Übrigens wird auch erst dann das Mittelalter in die Neuzeit übergegangen sein – denn solange wir Konflikte durch Gewalt und Mord zu lösen versuchen, unterscheiden wir uns vom 15. Jahrhundert nur durch die Art der Waffen.

Menschlich werden
Allen leichtfertig behaupten wir, wir seien ein Lebewesen, das die Beziehung Homo sapiens verdient. Ich träume von einer Zukunft, in der die Erde tatsächlich von wissenden, weisen Menschen bewohnt wird. Das wird keine Welt sein ohne Interessensgegensätze, aber eine Gesellschaft, in der vernünftig und friedlich argumentiert wird, mit dem Ergebnis fairen Ausgleichs. Übrigens wird auch erst dann das Mittelalter in die Neuzeit übergegangen sein – denn solange wir Konflikte durch Gewalt und Mord zu lösen versuchen, unterscheiden wir uns vom 15. Jahrhundert nur durch die Art der Waffen.

Auf den Hund kommen
Wenn ich einen Welpen adoptiere, diesen aufziehe und sehe, wie der kleine Racker wächst und die Welt kennenlernt, dann kenne ich die Antwort. Manche finden es vielleicht komisch, wenn man sich selbst als Hundepapa bezeichnet, aber das ist mein Traum.

Herbst und Winter brauchen wir mehr Schlaf als im Frühling und Sommer. Wissenschaftler gehen von 30 Minuten mehr Schlafbedarf pro Tag aus. Und das ist gut so. Im Schlaf wartet unser Körper nämlich unser Immunsystem und schüttet lebensnotwendige Hormone aus, die unsere Abwehrkräfte stärken und unsere Zellen erneuern. Aber wie kommen wir maximal erholt und ausgeschlafen durch die kalte Jahreszeit? Mir persönlich helfen beim Ein- und Durchschlafen natürliche Wirkkräuter besser und nachhaltiger als künstliche Melatonin-Präparate, die das körpereigene Schlafhormon nach-



orthomol nemuri

Sie möchten Snoooze ausprobieren? Alle Infos dazu gibt es unter: bit.ly/Snoooze-Drink