

Ich träum' dann mal weiter



Nicht nur in den Ferien sollte man auf ausreichend Schlaf achten.

Foto: dpa

Gelsenkirchen. Ständiger Schlafmangel macht krank, weiß Carolin Köhne und plädiert in ihrer Glosse dafür, endlich mal wieder richtig auszuschlafen.

Wer kennt das nicht? Der Wecker klingelt, man muss aufstehen und der einzige Gedanke ist: Nein, nein, nein! Na gut – aufstehen, ins Bad schleppen und auf in den Kampf. Nach etlichen Minuten geht's dann und die Müdigkeit ist vergessen – es sei denn, man hat zu wenig geschlafen. Doch was passiert, wenn man unter Schlafmangel leidet?

Aus Erfahrungen wissen die meisten wahrscheinlich, dass man den Tag nach einer schlaflosen Nacht sprichwörtlich in die Tonne kloppen kann. Man ist unkonzentriert, das merkt man schon auf dem Weg zur Arbeit oder zur Schule und dort angekommen dann erst recht. Die einfachsten Aufgaben erfordern eine große Anstrengung. Und, ach, was wollte ich gleich noch einmal sagen? Ach ja, auch das Erinnerungsvermögen lässt nach, man ist vergesslicher und irgendwie schusselig. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit lässt deutlich nach – also Leute, Augen extra weit auf beim Autofahren, oder es gleich lieber stehen lassen, wenn es zu gefährlich wird!

Und das alles schon nach einer Nacht. Wenn man allgemein zu wenig schläft, kann sich das sogar auf das Immunsystem auswirken, man wird schneller krank. Wer im Internet nachforscht, findet heraus, dass nach einer Woche Schlaflosigkeit sogar Halluzinationen und Sehstörungen auftreten und man Symptome entwickelt, die einer Psychose gleichen. In dem Sinne: Folgt euren Träumen, schlaft euch aus – und dann widmet euch den Alltagszielen!

MC-Reporterin Carolin Köhne, Klasse AO2, Weiterbildungskolleg Emscher-Lippe, Gelsenkirchen



Online Veröffentlichung am 25.7.2016

www.waz.de/mediacampus/id12037401.html

Weiterbildungskollegs Emscher-Lippe – www.wbk-el.de

WAZ MEDIA
CAMPUS
powered by **WAZ**