



# TECHNIK, DIE UNS

Ist Ihr Smartphone oder Tablet das Letzte, was Sie abends in die Hand nehmen? Checken Sie vor dem Schlafen noch schnell, was auf Ihren sozialen Medien so los ist? Keine gute Idee! Denn Technik kann uns müde machen...

**D**ie Tage werden langsam länger, aber die dunkle Jahreszeit ist noch lange nicht vorbei. Kein Wunder also, wenn Sie sich oft müde und ausgelaugt fühlen. Bewegung und viel frische Luft helfen, die Lebensgeister zu wecken. Und natürlich: Schön viel schlafen! Ausreichend Schlaf macht nicht nur gute Laune, sondern hilft erwiesenermaßen auch beim Abnehmen. Falls Sie Schwierigkeiten haben, abends einzuschlafen oder in der Nacht oft wach liegen, könnte das an einem unerkannten Wachmacher in Ihrem Schlafzimmer liegen: Ihrem Smartphone!

Wer abends im Bett zum Smartphone oder Tablet greift, riskiert Schlafstörungen. Auch beleuchtete E-Book-Reader halten länger wach als „klassische“ Papierbücher –

## SCHONEN SIE IHRE AUGEN

Unsere Augen sind darauf ausgelegt, immer wieder zwischen Nahsicht und Fernsicht zu wechseln. Wer ständig auf ein Display starrt, belastet Augen und Sehnerv. Dasselbe gilt beim nicht-digitalen Lesen! Blicken Sie daher zwischendurch immer wieder in die Ferne. So halten Ihre Augen länger durch – und Sie sehen mehr von der Welt!

und das nicht, weil die Krimis auf dem E-Reader spannender sind! Schuld daran ist nämlich die Display-Belichtung: Sie kann die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin unterdrücken, denn sie enthält einen hohen Blauanteil. Studien haben gezeigt, dass Lichtquellen mit einem hohen Anteil an blauem, kurzwelligem Licht, wie zum Beispiel Computerbildschirme, Fernseher und eben

Displays von Smartphones und anderen Geräten, die Melatonin-Produktion hemmen. Schüttet der Körper nicht genug Melatonin aus, so fühlen wir uns nicht müde, obwohl der Körper Schlaf braucht. Wir haben Schwierigkeiten, abends einzuschlafen und fühlen uns am nächsten Morgen entsprechend schlapp. Keine guten Voraussetzungen, um gesunde Ernährungsentscheidungen zu