

Mike Schrade

INFO | NEWS | MARKETING

Hohe Benutzerfreundlichkeit
24 / 7 Informationen

Maßgeschneiderte Neuigkeiten

Service - Hilfen- Support

Willkommen im Kreis Wesel

Ratgeber Gesundheit **MIKE SCHRADE**

www.mikeschrade.de

Willkommen zur Webseite



Vorwort

Viele Menschen stellen sich die Frage, was nun gesünder ist. Fenster nachts öffnen oder geschlossen halten?

Lärm in der Nacht

Lärm in der Nacht erhöht die Ausschüttung von Stresshormonen selbst wenn wir nicht davon aufwachen.





Der Körper

Der Körper bleibt unbewusst in Alarmbereitschaft, was zu unruhigem Schlaf und langfristigen Gesundheitsrisiken führt.

Besser : Fenster nachts geschlossen halten und vor dem Schlafen gründlich lüften, um Lärmstress zu vermeiden.

Gesundheit Schlafen