EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 22.08.2024 floatend Uhr | Hugo Siebold

Guter Schlaf

Guter Schlaf ist das A und O. Auch für Spitzensportler. Der erfolgreichste Olympionike Michael Phelps soll während seiner aktiven Karriere teilweise in einer Kammer mit reduziertem Sauerstoff geschlafen haben, um seine Ausdauer zu erhöhen und sich auf Wettkämpfe in Höhenlagen vorzubereiten.

Oder Erling Haaland: Zu einem guten Schlaf gehört für einen der besten Stürmer der Welt das sogenannte Mouth Taping. Ein aktueller Trend, der auch auf Social Media kursiert. Dabei wird der Mund abgeklebt, um die Nasenatmung zu fördern.

Wenn ich so etwas lese, kommen in mir zwei unterschiedliche Gefühle hoch. Einerseits finde ich es super beeindruckend, wie Sportler immer wieder versuchen, das Beste aus sich rauszuholen. Und ich freue mich, dass ich diesen Sportlern bei ihren Leistungen zuschauen kann. Andererseits bin ich dankbar, dass es für mich nicht immer höher und weiter gehen muss. An jeder Stellschraube im Leben zu drehen, um noch erfolgreicher zu werden, ist doch anstrengend. Dafür muss man schon echt der Typ sein.

Auch mir ist mein Schlaf wichtig. Doch ist es schön, dass ich ohne schlechtes Gewissen und ohne Mouth Taping auch mal später ins Bett gehen kann.

Quellen:
https://www.br.de/nachrichten/wissen/trend-mouth-taping-besser-schlafen-mit-zugeklebtem-mund,U6yvF3q
https://www.businessinsider.de/strategy/bizarre-schlafgewohnheiten-super-erfolgreicher-menschen-2017-1/
Beide zuletzt abgerufen am 17.08.24

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel