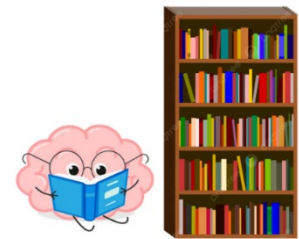


# Was haben Schlaf und Konzentration gemeinsam?

**Die Konzentration ist etwas Wichtiges, das brauchen wir fast überall in unserem Leben. Doch was kann ich machen, damit ich mich gut konzentrieren kann und was hat Schlaf mit der Konzentration zu tun?**

Wie beeinflusst Schlaf die Konzentration?

Nach einer längeren Recherche hat sich gezeigt, dass Schlaf ein wichtiger Teil für die Konzentration ist. Das Gehirn kann nicht 24 Stunden arbeiten und mit Informationen gefüttert werden. Schlaf ermöglicht dem Gehirn die Informationen zu verarbeiten, Verbindungen für das Lernen zu optimieren und Giftstoffe abzubauen.



Wenn man genug geschlafen hat, kann man sich gut konzentrieren. Wenn man sich am nächsten Tag gut konzentrieren will, dann sollte man pünktlich ins Bett gehen. Um sich



gut konzentrieren zu können, braucht man mindestens 7-8 Stunden Schlaf.

Doch liegt es wirklich immer am Schlaf?

Nein, der Schlaf ist ein Teil davon, aber es kann auch sein, dass man sich nicht gut konzentrieren kann, weil man keinen guten Arbeitsplatz hat, weil es zu dunkel oder zu laut ist. Es kann auch sein, weil man Hunger oder Durst hat oder weil man sich nie bewegt und keine Pausen einlegt.

Also, wenn du dich gut konzentrieren möchtest, dann suche dir einen guten Arbeitsplatz, bewege dich und mach auch mal Pausen!

Schaue aber auch, dass du keinen Durst und keinen Hunger hast, reduziere deine Handyzeit und gehe pünktlich ins Bett. So kannst du dich am nächsten Tag gut konzentrieren.



## **Quellen:**

Informationen: <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf>

Bild: Gehirn am Lesen: <https://www.istockphoto.com/de/vektor/s%C3%BC%C3%9Fe-cartoon-gehirn-in-brille-lesen-buch-gm1281645106-379622763>

Bild: Gehirn am denken: <https://pngtree.com/so/thinking-brain-illustration>

Bild: Arbeitsplatz: <https://www.boho-office.com/fr/homedesk-eco-avec-plateau-en-melamine/10110000023063>

von Yael Amrein