

# Deine wöchentliche Ladung Sarkasmus - No. 4

**Montag. Yay. Eine neue Woche, ein neuer Kampf mit all deinen Dämonen:**

- dir selbst
- dem renitenten Haarwirbel auf dem Kopf
- Deadlines-Suzi
- dem Biomüll, der sich über Nacht einbildet, eine neue Zivilisation gründen zu müssen

Jetzt bist du so richtig in Montagsstimmung. Aber heute habe ich ein mächtiges Tool für dich vorbereitet. Warte es ab. Paar Sekunden noch.

Vorher die random Nerd-Neuigkeiten, um Leute vollzuquasseln, die es hören wollen, sollen oder auch nicht. Oder einfach nur, um dir Raum zu verschaffen, nicht über deine privaten Probleme auf Arbeit mit Fremden zu besprechen:

**Forscher entdecken intakte Hirnzellen in einem Mann, der vor fast 2000 Jahren beim Ausbruch des Vesuvs getötet wurde**

Schau mal einer an. Da ist mehr Leben in einer [Leiche von vor 2000 Jahren](#) als in manch einem Pfeifenkopf auf der Straße (oder diesem einen Kollegen - du entscheidest).

Und man sehe und staune, es gibt Leben nach dem Tod. Vielleicht nicht so romantisch, wie man sich das so vorstellt, aber besser als gar nichts.

Und hier gibt es noch einen Grund, heute mal eher ins Bett zu gehen, falls du noch nicht so schnell sterben wollen solltest:

## **Schlafmangel ist tödlich**

Wusstest du schon längst? "Schlafmangel ist tödlich" ist dein zuhause Mantra, damit dich die dort wohnenden Menschen in Ruhe lassen? Warte, ich geb dir noch [die wissenschaftlichen Argumente](#) dazu:

Die Rede ist hier von andauerndem Schlafmangel, also so konstanter, wenn du beispielsweise immer nur fünf Stunden oder so schläfst. Nicht so wie im Horrorfilm, mal so drei Tage nicht schlafen und dann beginnt der Spuk. Nein, so konstanter Schlafmangel. Weil man das so macht. Wenn du gerne sagst: "Schlafen kann ich, wenn ich tot bin". Kein Ding, ist ja bald, weil:

Zu wenig Schlaf verursacht Stress. So weit, so klar. Aber durch den Stress entstehen in den Mitochondrien [reaktive Sauerstoffspezies \(ROS\)](#), welche man in unserem Darm nachweisen kann. Vom Darm aus wird unser Immunsystem reguliert. Umso mehr ROS, umso mehr Risiko zu erkranken und schneller zu sterben. Das höchste Risiko für eine Steigerung der reaktiven Sauerstoffspezies befindet sich übrigens in einem Großraumbüro mit 20 Grad Raumtemperatur und 50% Luftfeuchtigkeit. Renne!

Wenn du Schlafprobleme hast, kann ich dir vielleicht weiterhelfen. In diesem [Blogbeitrag hier](#) unter Punkt 2 habe ich die Mittel aufgelistet, die mir im größten Stress

geholfen haben, natürlich und ohne Nebenwirkungen endlich einmal durchschlafen zu können.

Falls du Fragen dazu hast, schick mir bitte einfach eine Mail!

### Das Tool

Danke für deine Geduld bisher, du sollst natürlich belohnt werden. Hier kommt jetzt das mächtige Tool, um all die Kollegen aus deinem Zimmer zu jagen, die du nicht da haben willst. ROS und so. Oder um über deinen Mann zu lachen, wenn er nach Hause kommt. Oder den Hund. Oder die Katze.

Lachen

ist

gesund:

Button

Was das soll? Nun das - denn das sind derzeit [meine Lieblingsvideos](#) vor dem Einschlafen. Wer lachend einschläft, wacht auch lachend wieder auf. Wahrscheinlich.

Alles Liebe dir!  
Dana