



Warum tut uns nackt schlafen gut:

Öfter mal nackt sein ist nicht nur gesund, sondern macht uns innerlich freier und glücklicher! Das hat unter anderem eine Studie des Journal of Happiness herausgefunden. Wer mehr Zeit nackt verbringt ist zufriedener, fühlt seine Körper- und Kopfverbindung bewusster, stärkt seine Intuitionsfähigkeit und hat vor allem ein besseres Körpergefühl.

Nur etwa 8 Prozent der Bevölkerung schläft nackt. Dabei hebt nackt schlafen – ganz gleich ob allein oder zu zweit - die Stimmung und lässt uns meist ruhiger und besser schlafen.

Die sogenannte "circadiane Rhythmik" eines Menschen lässt unsere Körpertemperatur natürlich sinken, sobald wir schlafen. Pyjamas können das allerdings unnatürlich verhindern, indem sie uns wärmen wollen. Sobald dadurch unsere Körpertemperatur konstant hochgehalten wird, wird unser natürlicher Schlafrhythmus etwas gestört, was im schlimmsten Fall auch zur regelmäßigen Schlaflosigkeit führen kann.

Während der Schlafphase werden Wachstumshormone ausgeschüttet, während die Stresshormone eine Pause machen. Das alles führt zu einem tiefen und guten Schlaf. Wenn unser Schlaf durch Pyjamas gestört wird, kann allerdings das Cortisol-Level (ein Stresshormon) ansteigen. Dieses Hormon ist oft verantwortlich für einen größeren Appetit. Somit hilft Nacktschlafen uns dabei, unser Körpergewicht eher im Gleichgewicht zu halten.

Wenn wir auf den Pyjama verzichten, kann das natürlich unsere intimen Körperstellen regenerieren. Die weibliche Klitoris hat ihre eigene, natürliche Temperatur und Feuchtigkeitsgrade. Ist ihr „zu“ warm, bietet sie vermehrt eine Umgebung für Bakterien und Pilze. Durch das nackt schlafen (natürlich gern zugedeckt), kommt mehr Luft an all die Körperstellen und unterstützt außerdem die natürliche Temperaturregulierung.

Natürlich ist es gut, eine große, breite Daunendecke zu haben, damit man nicht friert. Als Start kann man es auch probieren, entweder nur oben oder nur unten herum ohne Bekleidung zu schlafen, das verändert auch schon das Körpergefühl und die innere Stimmung.

Nackt zu schlafen bringt definitiv mehr Intimität in unsere Beziehung, da schon durch das nebeneinander liegen mehr vom Liebeshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Es macht uns fröhlicher, ausgeglichener und kann die gegenseitige sexuelle Anziehungskraft stärken. Das Hormon Oxytocin verringert den inneren Stresslevel, reduziert das Risiko unter Ängsten, Sorgen und Depressionen zu leiden und hat weitere positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, auf unser Wohlbefinden, sowohl physisch als auch mental.

Probiert es aus!

Carmen Smith