

Warum Träumen gut tut

Ein Leben als Millionär, Eisprinzessin oder Gipfelstürmer – im Traum ist alles möglich. Während Träumer lange Zeit als realitätsferne Taugenichtse verspottet wurden, weiß die heutige Forschung längst: Träumen tut Körper und Seele gut. Warum es sich rundum lohnt, zu träumen, zeigt die NKL an drei Fakten. Wer seine Träume in die Realität umsetzen will, hat mit einem Los der 136. NKL-Lotterie die besten Chancen dazu.

1. Träume helfen beim Loslassen

Nachts arbeitet das Gehirn anders als am Tag. Der Bereich im Gehirn, der tagsüber für planvolles Denken und Handeln, Entscheidungen, Logik und Moral zuständig ist – der präfrontale Cortex – ist während des Träumens weniger aktiv als am Tag. Dafür arbeitet das Hirnareal stärker, das unter anderem emotionale Reize verarbeitet. Träumen heißt folglich auch: Den Gedanken freien Lauf geben und loslassen.

2. Träumen macht schlau

Forscher deuten Träume als Anzeichen dafür, dass neu Gelerntes im Kopf verarbeitet und an vorhandene Strukturen angedockt wird. In einem Experiment zeigten Neurowissenschaftler, wie Träume bei der Problemlösung helfen: Testpersonen fanden sich in einem virtuellen Labyrinth wesentlich leichter zurecht, wenn sie nach einem ersten Durchgang kurz schlafen und träumen durften.

3. Träumen macht erfinderisch

Viele Jahre hatte der Amerikaner Elias Howe bereits vergeblich versucht, eine Nähmaschine zu entwickeln, die die Arbeit der Näherinnen erleichtert. 1844 träumte er eines Nachts von Reitern, die mit Lanzen bewaffnet waren. Die Spitzen der Lanzen waren durchbohrt. Das Prinzip brachte ihn auf die Idee der heutigen Nähmaschine, bei der der Faden durch ein Loch an der Nadelspitze geführt wird. Eine Lösung im Schlaf zu finden ist also gar nicht so unwahrscheinlich...

Jeder Mensch hat seinen Traum. Damit er in Erfüllung gehen kann, gibt es die NKL-Lotterie. Vom 1. April bis zum 30. September 2016 warten bei der 136. NKL-Lotterie insgesamt 400 Millionengewinne, 1.000 Sachgewinne und 300 steuerfreie Extra-Einkommen darauf, die Träume der Spielteilnehmer zu erfüllen.

Weitere Informationen unter: www.nkl.de