

Fit & Gesund

Schlaf ist durch nichts zu ersetzen

Wer körperlich und geistig leistungsfähig sein möchte, der sollte als Erstes beim Schlaf ansetzen. Jede vierte Person ist von schlechtem Schlaf betroffen und jede siebte Person leidet an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung. Besonders häufig treten Ein- und Durchschlafstörungen bei betroffenen Personen auf. Viele Betroffene gehen davon aus, dass eine schwache Blase Ursache der Durchschlafstörung sein könnte.

Effektiv ist es aber so, dass das Fassungsvermögen einer gesunden Blase genügend gross ist (sofern man nicht kurz vor dem Zubettgehen noch ein bis eineinhalb Liter Flüssigkeit trinkt) und somit müssen andere Gründe her, um die weitverbreiteten Schlafstörungen zu erklären.

Folgen von Schlafmangel

Bereits jede Nacht eine Stunde Schlafdefizit bedeutet am Ende der Woche, dass man einen Schlafmangel einer ganzen Nacht aufweist, denn wir Mitteleuropäer schlafen durchschnittlich sieben Stunden pro Nacht. Eine Stunde Schlafmangel pro Woche versetzt den Körper in einen Zustand, der in der Medizin als Prädiabetes



Ein guter Schlaf fördert die Gesundheit. Foto: pd

bezeichnet wird und das bedeutet, dass das Insulinmanagement des Körpers gestört wird. Schlafmangel hat eine latente bis akute Müdigkeit und mit ihr Konzentrationsschwierigkeiten über den ganzen Tag zur Folge. Auch Gereiztheit und Aggressionen sind mögliche Auswirkungen

eines Schlafmangels. Statistisch ist dieses Schlafdefizit daran zu erkennen, dass gerade am Montagmorgen vermehrt Unfälle aller Art geschehen.

Schlafphasen und ihre Aufgaben

Es werden zwei Arten von Schlaf unterschieden:

Nach einer Übergangsphase nach dem Einschlafen kommen wir in den Tiefschlaf. Dieser ist wichtig für die körperliche Erholung, Regeneration und Stärkung des Immunsystems. Ein Mangel an Schlafqualität und Schlafquantität ist langfristig ein Garant dafür, sein Immunsystem zu schwächen und so auch anfälliger für Infekte und Krankheiten aller Art zu sein. Ungefähr alle 90 Minuten befinden wir uns in der sogenannten REM-Phase. Für diese Phase sind die raschen Augenbewegungen (rapid eye movements) charakteristisch, daher der Name. In dieser Phase träumen wir und verarbeiten somit auch Geschehnisse. Darum ist diese Phase besonders

wichtig für das seelische Gleichgewicht.

Guter Schlaf

Es empfiehlt sich, wenn immer möglich, zwischen 22 und 23 Uhr ins Bett zu gehen. Guter Schlaf bedeutet, dass man innerhalb von fünf Minuten einschlafen kann. Wer nach 15 Minuten immer noch hellwach und ungeduldig darauf wartet endlich einzuschlafen, sollte nochmals aufstehen und etwas machen, bis die Müdigkeit wirklich zurückkommt (zum Beispiel Buch lesen, Tee (nicht anregend) trinken, ruhige Musik hören). Ein weiteres Kennzeichen von gesundem Schlaf ist die Fähigkeit durchzuschlafen und zwischen sechs und acht Uhr automatisch und erholt aufzuwachen, da der Körper dann die Cortisolproduktion wieder beginnt, was uns automatisch aus den Federn holen sollte.

Tipps: Schlaf verbessern

- Zwischen 22 und 23 Uhr zu Bett gehen – wer einen natürlichen Schlaf- und Wachrhythmus verfolgt, ist erholt.
- Keine grossen Mengen Flüssigkeit unmittelbar vor dem Zubettgehen trinken – eine zu volle Blase stört den Schlaf.
- Kein Alkohol – Alkohol hat eine ermüdende und beruhigende Wirkung, lässt uns aber weniger tief schlafen. Falls ab und zu Alkohol, nicht mehr als ein halbes bis ein Glas Wein.
- Kein Nikotin – Nikotin hat eine anregende Wirkung, was vor dem Zubettgehen vermieden werden sollte.
- Keine schweren und grossen Mahlzeiten unmittelbar vor dem Zubettgehen – wer zu schwer oder zu viel isst, belastet den Körper und er kann sich nicht so effizient den Re-

generationsprozessen widmen.

- Keine elektronischen Geräte nach 20 Uhr (Lichtquellen, Melatonin) – die Bildschirme solcher Geräte sind zu hell, was uns signalisiert, dass noch nicht Schlafenszeit ist und sie hemmen die Melatoninproduktion.
- WLAN aus, Flugmodus ein – alle Arten von Elektromog reduzieren die Melatoninproduktion, die für einen gesunden Schlaf essentiell ist.
- Beruhigende Musik – sie lässt uns entspannen und den Schlaf einläuten.
- Abendritual – wer sich ein Ritual einrichtet, gewöhnt den Körper daran bereits vor dem Zubettgehen ruhiger zu werden und zu entspannen.
- Magnesium – es hat einen positiven Einfluss auf unser Hormon- und Nervensystem und kann unseren Schlaf massgeblich verbessern.
- Kohlenhydrate – sie machen

müde und entspannt. Kohlenhydrate sind vorallem geeignet bei einem Körperfettgehalt bei Frauen unter 16 Prozent, bei Männern unter zehn Prozent (beziehungsweise wenn kein Gewichtsverlust angestrebt wird).

- Melatoninspray – wenn die körpereigene Melatoninproduktion gestört ist, kann der Spray kurzfristig Abhilfe schaffen, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.
- Absolute Dunkelheit im Zimmer – Studie: Es wurde eine Person in der Tiefschlafphase mit einem Laserpointer in der Kniekehle aus dem Schlaf geholt. Somit wurde bewiesen, dass bereits eine kleine Lichtquelle den Schlaf und seine Qualität beeinflusst.
- Zimmertemperatur – eine angenehme aber etwas kühlere Zimmertemperatur unterstützt den gesunden Schlaf.
- Genügend Sauerstoff im Raum – vor dem Zubettge-

hen nochmals den Raum gut lüften, damit genug Sauerstoff im Raum vorhanden ist.

- Bett neu ausrichten, Kopf nach Norden – wer mit dem Kopf nach Norden ausgerichtet schläft, erholt sich erwiesenermassen besser (gilt nur in unseren Breitengraden).
- Abendmeditation um Tag abzuschliessen und Gedankenkarussell zu beenden – wer abends seine Gedanken notiert, meditiert oder eine Dankbarkeitsliste führt, leert den Kopf und stoppt das Gedankenkarussell.
- Lavendel – es hat eine beruhigende und entspannende Wirkung auf unseren Körper (Tee, Duftöl, Bad).
- Warmes duschen/baden – entspannt/lockert die Muskeln.
- Arvenholzkissen – es besteht aus 70 Prozent Arvenholz und 30 Prozent Hirse – fördert den Tiefschlaf, reduziert schnarchen und senkt die Herzrate.

Autorin



Jasmin Spring

Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
facebook.com/spring-workout
 Twitter: @springworkout