

Komplementär-Medizin

Balance



Gesunder Schlaf –
Quelle der
Lebensenergie

Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

LEISTUNG DANK ERHOLUNG

Wir brauchen unsere tägliche Dosis Schlaf, um leistungsfähig zu bleiben und unsere Gedanken neu zu ordnen. Dafür verschläft der Mensch im Durchschnitt ein Drittel seines Lebens, wobei die einen mit weniger auskommen als die anderen. Doch die Länge des Schlafs sagt nur wenig über dessen Qualität aus.

Natürlicher Schlaf-Wach-Rhythmus

Tageslicht regt das Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems dazu an, Serotonin zu produzieren. Wir kennen es einerseits als Glückshormon, andererseits aktiviert es als Botenstoff unsere Gehirnfunktionen, damit wir in der Lage sind, unser Tagespensum zu meistern. In der Dunkelheit wird das sogenannte Schlafhormon Melatonin freigesetzt. Gesunder Schlaf in einem dunklen, ruhigen Raum bringt uns die notwendige Erholung nach einem arbeitsreichen Tag. Der Mensch ist von Natur aus dafür gemacht, tagsüber zu leisten und in der Nacht zu ruhen. Ein ausgewogener Schlaf-Wach-Rhythmus entscheidet über unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die beliebten Schlafäpfchen für Kinder beeinträchtigen die Melatonin-Produktion und sind höchst umstritten. Wir empfehlen ein wirklich dunkles Kinderzimmer für einen ungestörten, tiefen Schlaf.

Schlafphasen und Schlafzyklus

Es gibt weder konstant tiefen Schlaf noch traumlose Nächte. Unser Schlaf besteht im Prinzip aus drei Phasen, die sich zyklisch wiederholen.



Zu Beginn verfallen wir in einen leichten Schlaf, der zunehmend in den Tiefschlaf übergeht. Darauf folgt die als REM-Schlaf bekannte Traumphase: REM steht für Rapid Eye Movement und die schnellen Augenbewegungen in dieser Phase. Während die Muskulatur völlig erschlafft, sind Gehirn, Herz und Lungen etwa so aktiv wie im Wachzustand. Nach der Traumphase beginnt der ungefähr 90 Minuten dauernde Zyklus von Neuem. In einer Nacht durchlaufen wir vier bis sechs solcher Zyklen. Wobei die Dauer der einzelnen Phasen erheblich variiert.

Der Tiefschlaf ist für die Erholung, Regeneration und Stärkung des Immunsystems von besonderer Wichtigkeit. Die Tiefschlafphasen der ersten beiden Zyklen sind die längsten. Vom dritten Zyklus an verkürzt sich ihre Dauer, dafür nehmen Leichtschlaf und Traumphase zu. In den frühen Morgenstunden befinden wir uns hauptsächlich in einem leichten Schlaf. Dann wachen wir schnell wegen Geräuschen oder beginnendem Tageslicht auf.

Individueller Schlafbedarf

Es gibt Menschen, die fühlen sich bereits nach vier bis fünf Stunden munter und

hellwach. Das lässt sich insofern erklären, dass sie den entscheidenden Anteil der besonders erholsamen Tiefschlafphasen bereits hinter sich haben. Andere fühlen sich selbst nach neun Stunden Schlaf nicht ausgeruht. Dies liegt jedoch meist daran, dass sie nicht auf die Schlafhygiene achten. Diesem zentralen Thema haben wir ein ganzes Kapitel gewidmet. In der Regel liegt die ideale Schlafdauer von Erwachsenen zwischen sechs und acht Stunden. Säuglinge können bis doppelt so lange schlafen – und im Alter nimmt der Schlafbedarf ab.

Der Tiefschlaf bringt's

Unsere innere Uhr stellt sich gerne auf feste Gewohnheiten ein. Also möglichst gleichbleibende Zeiten fürs Zubettgehen oder Aufstehen. Denn gerade unser Tiefschlaf-Verhalten kann auf Unregelmäßigkeiten sensibel reagieren. Schlafforscher haben festgestellt,



dass der erholsamste Tiefschlaf in den ersten vier bis fünf Stunden erfolgt – und vor drei Uhr morgens. Das sind schlechte Nachrichten für Nachtschwärmer! Zur Beruhigung: Gelegentlich etwas feiern geht in Ordnung, lassen Sie es einfach nicht zur ungesunden Gewohnheit werden.

Nachtruhe hält gesund

In der Nacht finden Körper und Kopf ihre wohlverdiente Ruhe. Damit wir unsere Konzentration und Leistungsfähigkeit am nächsten Tag wieder abrufen können. Unser Immunsystem nutzt die Ruhezeit, um die körpereigene Abwehr neu zu organisieren.



Die verschiedenen Abwehrzellen sind im Schlaf deutlich aktiver und schützen den Körper. Das zeigt sich beispielsweise, wenn bei einer Erkältung unser Schlafbedürfnis steigt.

Die Basis der Schlafqualität

Unvorteilhafter Lebensrhythmus und schlechte Angewohnheiten können unserem Schlaf die gesundheitsfördernde Basis entziehen. Das wirkt sich negativ auf unsere körperliche sowie geistige Regeneration aus. Einerseits kann unser Lebenswandel krank machen und damit unser Schlafverhalten beeinträchtigen. Andererseits sind Schlafprobleme aufgrund fehlender Schlafhygiene oft die Ursache ernsthafter Erkrankungen.

Power-Napping

Das «Kraft-Nickerchen» zwischendurch gehört zu den modernen Trends in der Arbeitswelt. Was bringt es? Schlafforscher meinen, dass ein Nickerchen vor dem Eintritt in die Tiefschlafphase enden und nicht länger als eine gute Viertelstunde dauern sollte. Einerseits zeigte sich danach ein kurzzeitiges Ansteigen von Leistungsfähigkeit und Konzentration. Wenn der Kurzschlaf jedoch zu lange dauert, wirkt er eher ermüdend als erfrischend. Ausserdem können sich kurze Schläfchen zur Tageszeit nachteilig auf unser Einschlafverhalten am Abend auswirken.