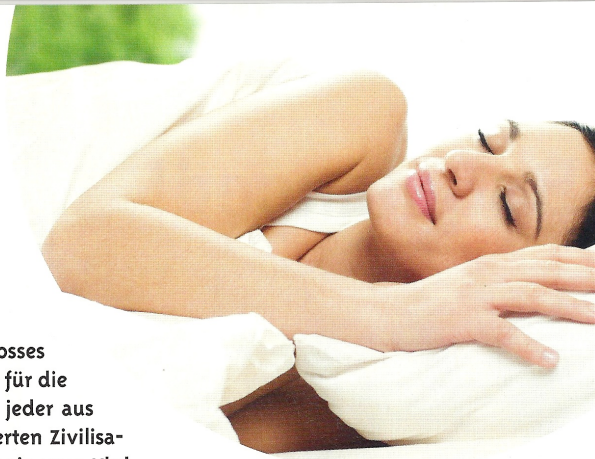


Der Schlaf – Kraftwerk für Körper und Seele



Der Schlaf ist für die Wissenschaft immer noch ein grosses Geheimnis. Doch gesunder Schlaf ist lebensnotwendig für die Regeneration von Körper, Geist und Seele. Das weiss jeder aus persönlicher Erfahrung. In der heutigen hochtechnisierten Zivilisation gehen jedoch immer mehr auf Kollisionskurs mit ihrer inneren Uhr!

von Katharina Kleinschmidt und Markus Jampen

In 24 Stunden dreht sich die Erde einmal um sich selbst. Die daraus entstehende Abfolge von Hell und Dunkel bestimmt unsere innere Uhr, die unser Schlafbedürfnis reguliert. Der Körper fordert dann ein, wieder aufgeladener zu werden. «Was aussieht wie ein Ruhezustand, ist in Wirklichkeit ein hochaktiver Vorgang», erklärt Jürgen Zullej, der im «Schlafmedizinischen Zentrum» der Universität Regensburg Schlaf erforscht. Im Schlaf werden Antikörper produziert, die das Immunsystem stärken. «Um sich vor Infekten wie Grippe oder Erkältungen zu schützen, hilft es, ausreichend zu schlafen», bekräftigt Zullej. Ausschüttete Hormone regen Körperzellen zum Wachstum an, so dass Wunden durch Zellerneuerung schneller heilen. Im Schlaf entspannen und regenerieren die Muskeln – nicht umsonst sind Oshlafen* und Oshlaff* verwandte Wörter. Auch die Verdauung arbeitet auf Hochtouren, und das Gehirn leistet Schwerstarbeit. Die Eindrücke des Tages werden verarbeitet, Informationen im Gedächtnis sortiert. Gerade vor Prüfungen ist daher Schlaf ein «Geheimtipp». Jürgen Zullej: «Schläft man zu wenig, vergisst man das Gelernte leichter.»

Schlafmangel macht krank – und dick

Wenn wir auf die Welt kommen, haben wir bereits perfekte, lebensnotwendige Fähigkeiten – wir können atmen, trinken und schlafen. Das richtige Schlafen verlernen aber viele Menschen wieder. Über 30 Prozent geben an, schlecht zu schlafen, jeder zehnte hat sogar eine ausgeprägte Schlafstörung. Äussere Faktoren unserer Zivilisationsgesellschaft tragen dazu bei – Kunstlicht, eine permanente Reizüberflutung, beruflicher oder schulischer Stress, Schichtarbeit. Wenn Schlafmangel zum Dauerzustand wird, kann das weitreichende Folgen für die Gesundheit haben: das Risiko für Infekte, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauferkrankungen aber auch für psychische Erkrankungen steigt, die Lebenserwartung sinkt. Und Schlafmangel macht dick: Während des Schlafs wird das Hormon Leptin ausgeschüttet, das appetitzügelnd wirkt. Fehlt der Schlaf, kommt der Hunger. «Das Hungergefühl kehrt zurück und lässt uns nachts vorm Kühlschrank stehen», erklärt Zullej das Dilemma.

Teufelskreis Schlaflosigkeit

Viele von Schlaflosigkeit Geplagte geben als Hauptursache Stress an, den man eben nicht an der Schlafzimmertür abgeben kann. Ein Teufels-

kreis: Unausgeschlafene sind tagsüber weniger leistungsfähig und bauen noch mehr Stress und Druck auf. Und die Angst, wieder eine schlaflose Nacht vor sich zu haben, macht die nächtliche Entspannung unmöglich. Oft nützen einfache Regeln, um den Kreislauf zu durchbrechen: Abendrituale, fernseh- und telefonfreie Schlafzimmer, der Verzicht auf Alkohol und schwere Mahlzeiten am Abend. Mancherorts kann man das sogar in «Schlafschulen» lernen. Wer dennoch längere Zeit unter Schlafschwierigkeiten leidet, sollte seine Probleme ärztlich abklären lassen. Dann kann auch ausgeschlossen werden, ob möglicherweise eine ernsthafte Erkrankung zu Grunde liegt.

Und wie viel Schlaf braucht der Mensch nun? Wie lange jeder Mensch zur Regeneration benötigt, ist individuell unterschiedlich, nimmt aber generell mit dem Alter ab. Jürgen Zullej hat ein einfaches Rezept: «Wie viel Schlaf jemand braucht, lässt sich einfach herausfinden. Wer sich am Tag überwiegend fit fühlt, abgesehen von einem Tief in den Mittagsstunden, hat genügend geschlafen.» ●

Weitere Informationen: www.schlafmedizin.ch, www.sleepmed.ch, www.ksm.ch, www.zullej.de

• Schlaftipps – Hilfe zur Selbsthilfe

1. «Seine» eigene Schlafoase kreieren

Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer zu einer Wohlfühl-oase, die positive Gedanken und Gefühle in Ihnen weckt und friedliches Einschlafen ermöglicht.

2. Für angenehmes «Klima» sorgen

Vermeiden Sie, dass Sie im Schlaf schwitzen. Das ideale Raumklima ist zwischen 14–18 Grad, bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 40–60%. Bettdecken und Duvets der Saison anpassen und beim Kauf auf hautverträgliche Materialien achten.

3. Auch tagsüber für Ausgleich sorgen

Der Mensch ist keine Maschine, die im Takt der High-Tech-Welt funktioniert. Nach einer spannungsvollen Phase sollte – auch wenn sie nur kurz ist – eine bewusste Entspannung folgen. Lächeln Sie. Das hilft und ist ansteckend.

4. Schlaf als Energiequelle ansehen

Geben Sie dem Schlaf eine hohe Priorität in Ihrem Leben. Denn der Schlaf ist eine wahre Energiequelle. Er stärkt Ihr Immunsystem und macht Sie fit für den nächsten Tag.

5. Schlafkiller vermeiden

Schlaf- und Aufstehzeiten möglichst in einem gewohnten Rhythmus beibehalten. Nichts Schwerkundliches essen 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

6. Turn off

Legen Sie den Schalter um – stellen Sie sich was Schönes, Beruhigendes vor –, wenn Sie schlafen gehen. Die Sorgen und dringenden Aufgaben werden auch am nächsten Tag wieder da sein.

7. Sex ist das beste Schlafmittel

Laut Forschern macht Sex glücklich und sorgt für schlaf-

fördernde Entspannung und Erschöpfung. Schlafmittel hingegen machen abhängig und können den Schlafrhythmus durcheinander bringen.

8. Das Einschlafen nicht erzwingen wollen

Wir schlafen in ca. 90 Minuten dauernden Phasen. Dass man in der Nacht aufwacht, ist normal. Zwingen Sie sich nicht, wieder schnell einschlafen zu müssen, sondern freuen Sie sich, dass Sie noch nicht aufstehen müssen.

9. Störsignale beachten, ernst nehmen

Schlafstörungen sind oft ein Zeichen für Stress, Überforderung oder psychische Probleme. Ignorieren Sie diese Signale nicht, lassen Sie sich frühzeitig helfen.

Quelle: Schlafkampagne.de