



# Stark im Schlaf

Ein guter Tag beginnt mit einer erholsamen Nacht. Doch eine Mütze voll tiefen Schlaf gibt's leider nicht auf Rezept. Selbsthilfe ist meist die beste Methode.

Was passiert eigentlich während wir schlafen – und wie können wir diese Erholung unterstützen?

## Wussten Sie schon...?

An Ihrem 80. Geburtstag werden Sie rund 25 Jahre Ihres Lebens verschlafen haben – und das ist gut so! Denn ohne Schlaf könnten wir gar nicht überleben. Während wir unsere Nachtruhe als weitgehend passiven Zustand erleben, ist der Schlaf für unseren Körper ein gleichwertiger Partner zur Aktivität des Tages. Er kehrt dabei seine Antennen nach innen, ist hochaktiv und holt jene Vorgänge nach, für die tags-über schlichtweg keine Zeit bleibt.



## Im Schlaf erholen

Bald nach dem Einschlummern erreichen wir einen Zustand, der sich vom Wachsein unterscheidet: Die Körpertemperatur fällt, das Herz schlägt ruhiger, die Muskulatur erschlafft und die Gefäße weiten sich. Dadurch können Stoffe optimal zu den Zellen hin- und von diesen wieder wegtransportiert werden.

## Tiefer in den Schlaf

Rund 50 Minuten nach dem Einschlafen beginnt die erste von zwei Tiefschlafphasen. Während dieser Phasen erfährt unser Körper Erholung und Regeneration auf unterschiedliche Weise:

- die Schilddrüse setzt ihre Hormone frei, diese regen den Stoffwechsel an
- Körperzellen beginnen sich zu teilen und zu wachsen
- Schäden vom Sport oder durch andere körperliche Belastungen werden jetzt optimal regeneriert; die Wundheilung wird unterstützt
- das Immunsystem läuft auf Hochtouren, neue Abwehrzellen und Antikörper entstehen; zu Beginn einer Krankheit kann mehr Schlaf die Abwehr unterstützen
- das Sättigungshormon Leptin hält Hunger fern; Menschen, die wegen Schlafstörungen über längere Zeit hinweg zu wenig schlafen, essen häufig mehr
- Wissen wird verarbeitet; die Gehirnspeicher leeren sich und wichtige Informationen gelangen ins Langzeitgedächtnis

Viele Menschen kümmern sich nachts um volle Akkus bei ihren Smartphones, aber denken Sie auch daran Ihre eigenen Batterien aufzuladen?

Gesunder Schlaf ist die Quelle unserer Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude und ist unverzichtbar für die Entwicklung und Gesundheit jedes Menschens.

Im Schlaf regenerieren sich Gehirn, die Körperzellen und das Immunsystem. Zudem speichert das Gehirn Gelerntes ab: Das, was wir am Tag erlernt haben, wiederholt das Gehirn, während wir schlafen.

Auch ein kurzes Mittagsschläfchen reduziert nachweislich Herz- Kreislauf- Erkrankungen und nach einem „Powernapping“ ist man leistungsfähiger, gesünder und schlauer.

**Also machen Sie auch mal ´ne Pause und schlafen sich stark!**

