



Gesunder Schlaf

Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist. Nicht umsonst verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens schlafend. Erholsamer und ausreichender Schlaf trägt zur Gesundheit und zur Lebensqualität bei. Schlafprobleme können sich hingegen negativ hierauf auswirken.

Warum brauchen wir Schlaf?

Schlaf dient der körperlichen Erholung. Dabei finden lebenswichtige Prozesse statt. Zum Beispiel werden die Abwehrkräfte gestärkt, Abbauprodukte des Stoffwechsels abtransportiert und Wachstumshormone zur Zellerneuerung gebildet. Außerdem verarbeitet und speichert das Gehirn die Eindrücke des Tages. Ein gesunder Schlaf hat erheblichen Einfluss darauf, sich gut konzentrieren und reagieren zu können, sich neue Dinge zu merken und Erinnerungen zu bilden. Er wirkt sich positiv auf Gefühle und Stimmung aus. Ein gesunder Schlaf fördert die Leistungsfähigkeit und trägt dazu bei, gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Unzureichender Schlaf kann hingegen negative Folgen haben.

Was bedeutet gesunder Schlaf?

Gesunder Schlaf bedeutet, schnell einschlafen zu können, die Nacht durchzuschlafen, erholt und nicht vorzeitig aufzuwachen.

Schlaf kann man nicht erzwingen. In der Regel gehen wir schlafen, wenn wir müde sind. Das wird als Schlafdruck bezeichnet. Außerdem wird unser Schlaf-Wach-Rhythmus durch Hormone beeinflusst. Bei Tageslicht wird das Wach-Hormon Serotonin ausgeschüttet. Wenn es dunkel wird, wandelt es der Körper zum Schlaf-Hormon Melatonin um. Dadurch werden wir abends müde. Die innere Uhr spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie hat auch Einfluss darauf, wann wir gerne schlafen gehen oder aufstehen. Wie gut wir schlafen, ist unter anderem abhängig von der sogenannten Schlafhygiene. Darunter versteht man Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die einen gesunden Schlaf fördern. Aber auch die Umgebung hat Einfluss auf den Schlaf.

Wie viel Schlaf ist gesund?

Der Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich. Einige Menschen reichen 5 Stunden, andere benötigen über 9 Stunden pro Nacht. Die meisten Erwachsenen fühlen sich nach 7 bis 8 Stunden Schlaf erholt. Dazwischen kurz aufzuwachen, zum Beispiel beim Umdrehen, ist ganz normal. Meist nehmen wir dies nicht einmal als Wachsein wahr.

Schlafgewohnheiten ändern sich im Laufe des Lebens. Zwar benötigen ältere Menschen nicht weniger Schlaf als im mittleren Alter, aber der Schlafrhythmus verändert sich. Viele ältere Menschen wachen zum Beispiel nachts häufiger und morgens früher auf. Sie schlafen zu anderen Zeiten als im jüngeren Alter: Sie werden

beispielsweise früher müde, gehen eher zu Bett oder halten Mittagsschlaf. Der veränderte Schlafrhythmus ist unbedenklich, solange er nicht zu anhaltendem Schlafmangel führt.

Wie schläft man gut?

Das gute Schlaf nicht von ungefähr kommt, ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Ob man gut schläft, hängt nicht nur davon ab, wie man mit Sorgen und Stress umgeht, sondern von einer ganzen Reihe weiterer Faktoren. Regeln und Verhaltensweisen, die einen guten Schlaf fördern, werden unter dem Begriff Schlafhygiene zusammengefasst.

Eine effektive Schlafhygiene hängt eng mit der Lebensführung zusammen. Das schließt ein, sich regelmäßig und zur richtigen Tageszeit Bewegung zu verschaffen. Etwas Sport am Morgen oder am Nachmittag kann dazu beitragen, auch wirklich müde zu sein, wenn man zu Bett geht. Vor dem Schlafengehen Sport zu treiben kann sich allerdings störend auswirken.

Auch spannende Filme oder fesselnde Bücher können anregend wirken. Vor dem Schlafengehen wäre es vielleicht besser, etwas Beruhigendes zu lesen, entspannende Musik zu hören oder ein warmes Bad zu nehmen. Wie Fachleute sagen, kann man seinem Gehirn beibringen, das Bett mit Schlaf zu assoziieren, indem man sich nur dann hinlegt, wenn man wirklich vorhat zu schlafen. Wer im Bett isst, lernt, arbeitet, fernsieht oder Videospiele spielt, hat möglicherweise Schwierigkeiten einzuschlafen.

Den Körper auf eine gute Nachtruhe vorzubereiten, schließt auch ein, auf seine Ernährung zu achten. Alkoholische Getränke können zwar schläfrig machen, aber auch die Schlafqualität beeinträchtigen. Kaffee, Tee, Kakao, Schokolade und Kola Getränke wirken anregend und sollten abends gemieden werden. Ein wenig Mango, Süßkartoffeln, Banane, Persimone, Palmsalat, Reis, Bohnenkeimlinge oder Nüsse regen jedoch die Produktion vom Schlaf Hormon (Serotonin) an und können daher schlaffördernd wirken. Noch ein Wort zur Vorsicht: Spätabends eine schwere Mahlzeit zu sich zu nehmen kann dem Schlaf genauso abträglich sein, wie mit leerem Magen zu Bett zu gehen.

Dann schlafen Sie sich gesund
Ihr „Fitness im Solemar“- Team !