Ztg."Schlafgut" Nr. 3 08.09.2005 13:06 Uhr Seite 1

Fortsetzung von Seite 3

Bei dieser Alarmreaktion werden vermehrt die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet: der Grundenergieumsatz wird erhöht, der Blutzuckerspiegel steigt, Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Magen-Darm-Trakt stellt die Verdauung ein, in Muskeln und Gehirn werden Energien freigesetzt, die uns innerhalb kürzester Zeit kampf-und fluchtbereit machen - unser Körper reagiert wie vor Urzeiten.

Menschen, die in ständiger innerer Erregung und Unruhe leben, die einfach nicht abschalten können, schütten abends und im ersten Teil der Nacht Stresshormone aus. Statt der für Wachstum und Immunsystem erforderlichen Wachstumshormone werden Cortisol und Adrenalin produziert. Diese ständig erhöhten Blutwerte schädigen das Immunsystem und machen anfälliger für Krankheiten.

Hausgemachter Stress durch einen schlecht geplanten Tagesablauf ist vermeidbar: Zu wenig körperliche Bewegung, ungeregelte Mahlzeiten, zu viel Alkohol

und Nikotin, die Nacht zum Tage machen vor Computer und Fernseher – all das ist wirklich nicht schlaffördernd.

Es liegt an uns, wie wir mit den Stressfaktoren umgehen. Nie waren Geschwindigkeit, Konkurrenz-, Zeit- und Perfektionsdruck, Lärm-, Reiz- und Informationsüberflutung so hoch wie heute. Allerdings lösen diese Faktoren an sich den Stress nicht aus, sondern unsere spezifische Reaktion. Nicht die Belastungsfaktoren sind ausschlaggebend, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen.

Das Schlafzimmer – ein Ort der Erholung?

In der Schlafforschung spielt die Schlafumgebung nur eine untergeordnete Rolle. Andererseits machen über Jahrzehnte gesammelte Erfahrungswerte grundsätzliche Empfehlungen zur Verbesserung des Schlafes möglich. Viele Faktoren können ohne großen Aufwand zum Positiven verändert werden. Hier einige Tipps für Ihr nächtliches Wohlbehagen.

- Grundregel Nummer 1: Eine angenehme Atmosphäre im Schlafraum schaffen. Ein wohnliches Schlafzimmer lädt auch tagsüber zu kurzen Entspannungs- und Abschaltphasen ein.
- Lärm und Geräusche stören den Schlaf, deshalb sollte das Schlafzimmer der ruhigste Raum sein. Nach Osten gelegene Schlafzimmer haben den Vorteil, dass uns die aufgehende Sonne wecken kann.
- Das Bett-Kopfende sollte an der wärmsten Innenwand und mindestens 1 Meter Abstand zum Fenster haben.
- Licht stört den Schlaf. Von außen einfallendes Straßenlicht oder Leuchtreklame sollte durch Vorhänge oder Jalousien ausgesperrt werden.
- Starkes Schnarchen oder sehr unterschiedliche Lebens- und Schlafgewohnheiten von Partnern sprechen für den ungestörten Schlaf in getrennten Schlafzimmern.
- Ein ausgewogenes Raumklima fördert das nächtliche Wohlbefinden erheblich. Es setzt sich zusammen aus Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftbewegungen.

Zu empfehlen ist eine Raumtemperatur zwischen 18 und 20° C. Auch für diejenigen, die es kühler mögen, sollte die Temperatur nicht unter 16° C liegen.

Ein kalter Schlafraum führt zu unangenehmen Muskelverspannungen. Manch morgendlicher Kopfschmerz ist verspannungsbedingt, weil Hals- und Schulterpartie sehr kälteempfindlich sind. Zu viel Wärme dagegen führt zum Schwitzen.

Ideal ist eine Luftfeuchtigkeit von 50 %. Zu niedrige Luftfeuchtigkeit trocknet die Nasenschleimhäute bzw. die Atemwege aus und fördert das Schnarchen. Zu hohe Luftfeuchtigkeit empfinden wir als unangenehm.

Lüften - 20 Minuten morgens und abends bei weit geöffnetem Fenster sind besser als Dauerlüften, denn bei feuchter, kühler Witterung dringen Kälte und Feuchtigkeit nicht nur in den Raum, auch das Bettzeug wird klamm und kühlt aus.

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Lattoflex Schlafwerk
Walkmühlenstraße 93
27432 Bremervörde
Tel. 04761/979-0
E-Mail: info@lattoflex.de
www.schlafwerk.de

Redaktion:
Gisela Nielsen

Die nächste Ausgabe SchlafGut erhalten Sie kostenlos bei:

SchlafGut

Tipps für Ihren erholsamen Schlaf

Nr. 3
September 2005

Warum schlafen wir überhaupt?

Themen

Was wissen wir über den Schlaf?

Leben ist Bewegung

Liebe Leser,

in unserer dritten Ausgabe von SchlafGut befassen wir uns mit dem Schlaf grundsätzlich. Auch in der Wissenschaft ist der Schlaf immer noch das „geheimnisvolle Drittel" unseres Lebens. Mit SchlafGut haben wir uns die Aufgabe gestellt, Fachwissen so verständlich zu machen, dass Sie daraus konkrete Tips für den Alltag erkennen können. Wir hoffen, dass uns dies mit dieser Ausgabe wieder gelungen ist. Schreiben Sie uns, wenn wir etwas verbessern können.

Ihre Gisela Nielsen

Chefredaktion.

Die Natur im Schlaf genießen mit dem Anti-Stress-Kräuter-Kissen

Speziell zur Entspannung und zum Abschalten zusammengestellt: Eine sanft duftende, aromatische Heilpflanzenmischung aus Heublumen, Heidekraut, Melisse und herrlich duftenden Lavendelblüten, Frische verströmende Pfefferminze sowie Kamille und Schlüsselblumen. Fragen Sie nach diesem Kissen dort, wo Sie auch dieses Heft bekommen haben.

Probedruck

Hätten Sie's gewusst?

Falsche Vorstellungen vom Schlaf lassen Nacht für Nacht Menschen verzweifeln. Aber auch Missverständnisse und überzogene Erwartungen rufen Schlafstörungen hervor. Viele Vorstellungen entsprechen nicht einmal im idealsten Fall der Wirklichkeit.

Falsche Vorstellung: Der Schlaf vor Mitternacht ist der Beste.

Richtig ist: Wir erholen uns vor allem im Tiefschlaf, der in den ersten 5 Stunden des Nachtschlafes stattfindet. Diese ca. 5 Stunden können wir vor Mitternacht kaum schaffen. Deshalb ist der Schlaf nach Mitternacht genauso wichtig. Die biologische Mitternacht ist zwischen 3 und 4 Uhr morgens, wenn Körpertemperatur und Organismus biologisch im Keller sind und die Produktion der Wachstumshormone eingestellt wird. Mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird der Körper auf den Tag eingestimmt. Es findet kein Tiefschlaf mehr statt.
Spätestens nach 5 Stunden Schlafzeit bzw. nach der biologischen Mitternacht endet der Tiefschlaf, je nachdem, was früher eintritt. Je näher an 3 Uhr wir einschlafen, desto kürzer fällt der Tiefschlaf aus. Bei Abendmenschen, den sog. Eulen, findet die biologische Mitternacht deutlich später statt.

Falsche Vorstellung: Wer müde ist, kann auch schlafen.

Richtig ist: Müdigkeit allein reicht oft nicht aus. Sorgen und Grübeleien verhindern oft das Einschlafen. Oft hilft es, vor dem Schlafengehen den Kopf frei zu machen, indem man aufschreibt, was einen nicht loslässt/bewegt: die Probleme des vergangenen Tages genauso wie Wichtiges für den kommenden Tag. Ein Tagebuch nimmt die Angst, etwas zu vergessen. Auf dem Nachtschrank deponiert, können die nächtlichen Gedanken gleich niedergeschrieben werden.

Falsche Vorstellung: Morgenstund hat Gold im Mund. Mit den Hühnern zu Bett ist gesund.

Richtig ist: Dies gilt nur für die Morgenmenschen, die Lerchen. Für Abendmenschen, die Eulen, trifft diese Weisheit nicht zu.

Falsche Vorstellung: Nach einer schlechten Nacht muss der verpasste Schlaf in der darauffolgenden Nacht nachgeholt werden. Man sollte entsprechend früher zu Bett gehen.

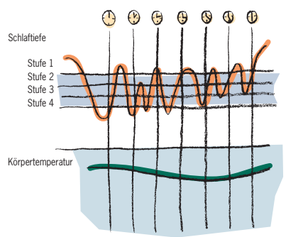
Richtig ist: Der wichtigste Teil, nämlich der Tiefschlaf zur körperlichen Regeneration, wird nach einer durchwachten oder schlechten Nacht in der darauffolgenden Nacht zu Lasten der anderen Schlafphasen nachgeholt.
Gelegentlich versäumter Schlaf wird problemlos ausgeglichen. Chronischer Schlafmangel dagegen nicht.

Warum schlafen wir eigentlich?

Der Schlaf ist bis heute ein rätselhaftes Phänomen geblieben. Trotz unverkennbarer Fortschritte der Schlafmedizin sprechen Schlafforscher nur von „Hypothesen".
Fest steht: Der Schlaf begleitet den Menschen vom ersten bis zum letzten Tag seines Lebens. Schlaf ist ein zentrales lebenswichtiges biologisches Grundbedürfnis wie Essen und Trinken. Wir brauchen den Schlaf regelmäßig und in ausreichender Menge, um unsere Batterie wieder aufzuladen.
Während des Schlafes haben wir keine Möglichkeit der direkten Wahrnehmung. Wir schlafen unseren eigenen Schlaf und nicht den des Partners oder Nachbarn, d. h. wir haben auch keine Vergleichsmöglichkeiten. Die Beurteilung der eigenen Schlafqualität ist also subjektiv.
Schlaf hat die Menschen schon immer beschäftigt. In Märchen, Philosophie, Dichtung und Medizin kann man nachlesen, dass der Schlaf als ein völlig inaktiver Zustand angesehen wurde.
Inzwischen wissen wir jedoch, dass Schlaf ein sehr aktiver Zustand ist, auch wenn wir dies nicht bewusst wahrnehmen.
Bereits nach nur 24 Stunden ohne Schlaf werden Menschen müde und unkonzentriert wie mit einem Promille Alkohol. Bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum nicht schlafen, lassen von Tag zu Tag Konzentration und Gedächtnis nach, bis zum kläglichen Versagen vor Rechenaufgaben oder Text.
Tatsächlich werden Menschen, die über Jahre hinweg zu wenig schlafen häufiger krank als andere. Umgekehrt haben diejenigen die größten Chancen alt zu werden, die regelmäßig ausreichend schlafen. Denn im Schlaf werden neben Wachstums- und Schilddrüsenhormonen auch Interleukine, die das Immunsystem steuern, gebildet. Schlafen wir zuwenig, wird mehr Cortisol gebildet, welches das Immunsystem hemmt.
Guter Schlaf hält also das lebensnotwendige Immunsystem intakt, stabilisiert das Gedächtnis und ermöglicht sämtliche geistigen Leistungen, von der Konzentration bis zum Willen.
Schlaf bzw. Bettruhe verordnet uns der Arzt, wenn wir krank sind. Krankheiten, z. B. ein grippaler Infekt, heilen durch Ruhe und Schlaf besser. Der Volksmund spricht vom Heil- oder Gesundschlafen.

Was wissen wir über unseren Schlaf?

Wir wissen, dass Schlaf kein passiver, sondern ein höchst aktiver Zustand ist. Durch Aufzeichnungen im Schlaflabor kann die Aktivität des Gehirns während des Schlafs gemessen werden. Dazu zeichnet das EEG (= Elektroenzephalogramm) die verschieden starken elektrischen Impulse, die die Nervenzellen des Gehirns abgeben, auf. Außerdem messen Elektroden an den Augen die Augenbewegungen (=Elektrookulogramm) und am Mundboden angebrachte Elektroden messen die Muskelspannung (=Elektromyogramm). Diese Aufzeichnung der Schlafdaten im Schlaflabor bezeichnet man als Schlafpolygraphie, die Aufschluss gibt über die verschiedenen Stadien des Schlafes.
Mittels der gemessenen Daten unterscheidet man vier verschiedene Schlafstadien bzw. -stufen:



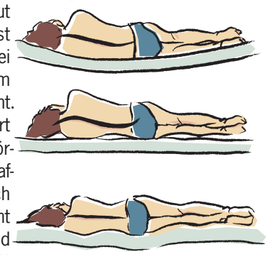
- Einschlafstadium (wiederholt sich nicht, tritt nur zu Beginn der Nacht auf)
- Stufe 1 sehr leichter Schlaf/Traumschlaf
- Stufe 2 Leichtschlaf
- Stufe 3 Tiefschlaf
- Stufe 4 tiefer Tiefschlaf

Ein gesunder Schläfer durchläuft, je nach Schlafdauer, vier bis sechs solcher Zyklen von ca. 90 Minuten. Wie bei einer Berg- und Talfahrt wechseln die Schlaftiefen ab. Vom Tiefschlaf geht es über den leichteren Schlaf zum Traumschlaf und wieder hinab bis zum Tiefschlaf.
Mit zunehmender Schlaftiefe nimmt die Häufigkeit von Bewegungen ab. Die Herz- und Pulsfrequenz verringert sich allmählich auf ca. 50 Schläge pro Minute, der Blutdruck sinkt, die Muskelspannung lässt deutlich nach.
Während des Traumschlafes ist sie am niedrigsten. Man könnte fast sagen, der Mensch ist mehr oder weniger wie gelähmt. Diese „Lähmung" verhindert, dass alle geträumten Bewegungen auch tatsächlich ausgeführt werden. Die Körpertemperatur sinkt um ca. 0,5 Grad Celsius, wobei sie in den frühen Morgenstunden in der Regel am niedrigsten ist. Danach steigt sie langsam wieder an.

Leben ist Bewegung...

...das gilt für die Nacht...

Veränderungen der Liegepositionen gehören zum guten, erholsamen Schlaf. Sie sind absolut notwendig, weil wir uns sonst durchliegen würden, wie es bei längerer Bettlägerigkeit im Krankheitsfall häufig vorkommt. Ein gesunder Schläfer verändert rund 40- bis 60-mal seine Körperhaltung. Auch wenn Einschlaf- und Aufwachposition identisch sind, finden im Laufe der Nacht unbewusst zwischen 20 und 60 Lageveränderungen statt.
Unterschieden werden kleine Veränderungen der Schlafhaltung (z. B. Bein oder Arm anwinkeln) und der Wechsel von Bauch-, Rücken- sowie rechter und linker Seitenlage.
Insgesamt beträgt die "bewegte" Zeit nur wenige Minuten, da Lagewechsel sehr schnell und abrupt vorgenommen werden. Keine Lageveränderung bietet über lange Zeit vollkommene Entspannung. Jede aber entlastet im Verhältnis zur vorigen und zur Tagesbelastung. Einen Teil der Lageänderungen „veranlasst" unsere innere Uhr, nämlich die kurz vor und nach den Traumschlafphasen.
Maßgeblich verantwortlich für die Anzahl der Lageveränderungen ist die Qualität der Bettausstattung, der wir Nacht für Nacht ausgeliefert sind. Ein schlechtes Bett ruft zu viel Bewegung im Schlaf hervor oder unterbindet sie. Ein kaltes oder hartes Bett (Abb. Mitte) zwingt den Körper ständig zu Haltungswechseln. Ein zu weiches Bett (Abb. oben) fixiert dagegen, weil für das Umdrehen zu viel Kraft aufgewendet werden muss.
Ein körpergerechtes, individuell einstellbares Bett (Abb. unten) erlaubt natürliche Bewegungen im Schlaf, ohne den Schlaf zu stören und bedeutet Liegekomfort im besten Sinne: es ermöglicht dynamisches Liegen, d. h. es passt sich in jeder Lage tragend und stützend an, ohne Lagewechsel zu forcieren, weil unangenehmer Druck entsteht. Es macht die natürlichen Bewegungen mit und unterstützt damit optimal die natürliche Schlafmotorik des Schläfers.



...wie für den Tag

Viele Schlafprobleme sind auf mangelnde Bewegung zurückzuführen. Körperliche Bewegung hält nicht nur fit, sie schafft auch einen Ausgleich im bewegungsarmen Alltag bei z. B. vorwiegend sitzender Tätigkeit, nach der man am Ende des Tages zwar auch erschöpft, aber nicht körperlich ermüdet ist.
Wirklich erholsamer Schlaf setzt voraus, dass wir während des Tages körperlich vielseitig aktiv sind. Wer zusätzlich Sport treibt, bleibt nicht nur fit, beweglich und gelenkig, sondern stärkt auch Herz-, Kreislauf- und Immunsystem. Fast jeder Sport fördert auch einen erholsamen Schlaf.
Maßvolle sportliche Aktivitäten, die mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen beendet sind, eignen sich hervorragend zum Stressabbau und zur Entspannung, was wiederum die Schlafbereitschaft erhöht.
Unser Körper reagiert auf Stress mit einer blitzartigen Mobilmachung seiner Kräfte.

Fortsetzung auf der Rückseite

??????????????????
Leser fragen – SchlafGut antwortet

„Woran merkt man, dass die Matratze durchgelegen und nicht mehr zu gebrauchen ist?"

***Torben D. (37),** Greifswald*

Meistens ist die Kuhle bereits deutlich sichtbar im Hauptliegebereich. Befindet sich die Kuhlenbildung noch im Anfangsstadium gibt ein einfacher Test Aufschluss über den Zustand bzw. die Beschaffenheit:
Drücken Sie mit der flachen Hand im Hauptliegebereich an mehreren Stellen auf Ihre Matratze und vergleichen Sie die Festigkeit mit den weniger belegenen Randbereichen. Ist Ihre Matratze am Rand deutlich fester als im mittleren Bereich, ist es Zeit für eine Neuanschaffung. Ein weiteres, deutliches Indiz für die Alterung Ihrer Matratze ist eine fühlbare Kuhle, wenn Sie im Bett liegen. Und auch morgendliche Kreuzschmerzen sind häufig ein Hinweis darauf, dass Sie eine neue Matratze und meistens auch eine neue Unterfederung benötigen.

Schreiben Sie uns:
SchlafGut-Redaktion,
Gisela Nielsen
Postfach 1464
27432 Bremervörde

BUCHTIPP

In unserer schnelllebigen Zeit schlafen die Menschen immer weniger und immer schlechter. Dabei ist Schlaf nicht nur etwa Regeneration, sondern ein genussvolles Stück Lebensqualität! Dr. Ruediger Dahlke zeigt in seinem Buch auf, wie man seinen Schlaf pflegen und genießen kann. Auch und gerade, bevor es zu Schlafstörungen kommt.
„Wir alle können den Schlaf als Chance begreifen und nutzen – und dadurch gesünder und ausgeglichener werden" gibt Dahlke dem Leser als Kernbotschaft.

„Schlaf - die bessere Hälfte des Lebens"

von Dr. Rüdiger Dahlke

ISBN: 3-7787-9148-6

Preis: **16,95** €

SchlafGut