

????????????????

Leser fragen – SchlafGut antwortet

„Gibt es Matratzen bzw. Bettdecken, die besonders hausstaubmilbenfeindlich, also gut für Allergiker geeignet sind?“

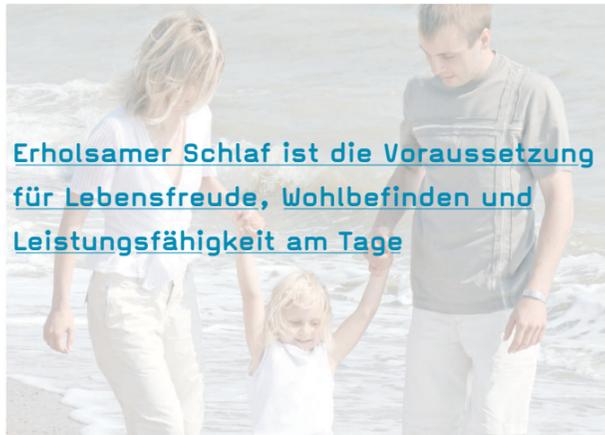
Brigitte W. (52), Saarbrücken

Ja, z. B. besonders dicht gewebte Einschütten (für Daunen und Federn) lassen weder die Füllung noch Hausstaubmilben und menschliche Hautschuppen, von denen sich die Hausstaubmilben ernähren, in die Zudecke eindringen. War man lange Zeit der Meinung, eine mit Daunen oder Federn gefüllte Zudecke sei für den Hausstauballergiker nicht zu verwenden, belegen neuere Untersuchungen eindeutig, dass dies nicht der Fall ist. Die hervorragend klimaregulierenden Eigenschaften (schneller Wärmehaushalt und Feuchtigkeitsabbau) bilden für die feuchtigkeitsabhängigen Milben eher ungünstige Lebensbedingungen. Sie vermehren sich besonders gut bei einer Luftfeuchtigkeit von über 55 % und Temperaturen über 30°C. Ob Sie eine Zudecke mit synthetischer Füllung oder mit Daunen und Federn gefüllt verwenden, ist letztendlich eine Frage der persönlichen Vorliebe. Wichtig ist, dass die Materialien gute klimaregulierende Eigenschaften haben.

Außerdem sollten Bettwäsche, Kopfkissen und Zudecke regelmäßig bei mindestens 60 °C gewaschen und gut durchgetrocknet werden. Bei Temperaturen knapp unter 60° C und einer mindestens einstündigen Waschdauer sterben die Hausstaubmilben ab. Tägliches ausgiebiges Lüften sorgt für eine gute Feuchtigkeitsabfuhr.

Da Milben keinen Unterschied zwischen verschiedenen Matratzenfüllungen (Federkern, Schaumstoff etc.) machen, ist es für Hausstauballergiker unbedingt empfehlenswert Zudecken, Kopfkissen und Matratzen mit einem Encasing zu versehen. Das ist eine sehr fein gewebte und deshalb milben- und allergendichte Umhüllung, die dennoch durchlässig für Luft und Feuchtigkeit ist. Encasings werden in allen gängigen Maßen angeboten. Übrigens: Bei ärztlich attestierter Allergie werden Encasings von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

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



Erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung für Lebensfreude, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Tage

Aber auch im Wachzustand ist unser Gehirn nicht immer in Höchstform. Mal sind wir hochkonzentriert und mal schweifen die Gedanken ab. Das Gehirn braucht diese Abwechslung und die innere Uhr sorgt dafür, dass dies auch geschieht und schiebt diese Pausen ein: Gegen 13 Uhr haben wir unser Mittagstief: wir können uns nur schwer konzentrieren und viele würden am liebsten ein Mittagsschläfchen halten. Um 9 und um 17 Uhr kennen wir ein ähnliches Tagesstief, wenn auch schwächer aus-

geprägt. In den Zeiten dazwischen können wir uns am besten konzentrieren: vormittags gegen 11 Uhr, nachmittags gegen 15 Uhr und abends zur besten Fernsehzeit. Je nach Typ, also Eule oder Lerche bzw. Abend- oder Morgenmensch, finden diese Phasen früher oder später statt. Diese drei fitten Phasen erlebt jeder. Weder im Schlaf noch im Wachzustand beschränkt sich das Gehirn auf einen Zustand. Es braucht die Abwechslung zwischen Konzentration und Entspannung.

Mittagsschlaf überbrückt das Mittagstief

Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein kurzer Mittagsschlaf die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit deutlich erhöht. Wer sich einen Mittagsschlaf gönnt, ist leistungsfähiger und kreativer als die „Durchhal-

ternationalen Studien zufolge erleiden Menschen, die in stressintensiven Berufen arbeiten, aber regelmäßig einen kurzen Mittagsschlaf halten, viel seltener einen Herzinfarkt als jene, die auf den belebenden Schlummer verzichten (müssen). Im Mittelmeerraum ist der tägliche Mittagsschlaf fester Bestandteil des Alltags.

Hierzulande wird der Mittagsschlaf langsam wieder entdeckt. Jeder 5. Deutsche schläft mittags mehr oder weniger regelmäßig.

Über die Dauer des Mittagsschlafs herrscht unter den Schlafforschern keine einheitliche Meinung. Wenige Minuten bis zu einer Stunde werden favorisiert. Unsere Empfehlung: Finden Sie die für Sie optimale Dauer für den Mittagsschlaf. Gönnen Sie sich einen Mittagsschlaf, wann immer die Möglichkeit dazu besteht.



ter“, die ihre natürliche Schläfrigkeit mit Koffein und Nikotin bekämpfen.



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:



Kann man auch zu viel schlafen?

Ja, durchaus. Wenn Menschen versuchen, länger als ihre individuell „richtige“ Zeit zu schlafen, wird ihnen das, z. B. am Sonntag oder im Urlaub, auch meistens gelingen. Nach dem morgendlichen Erwachen drehen sie sich wieder um und schlafen weiter. Der Kreislauf geht wieder auf Sparflamme, der Blutdruck fällt. Und oft wird sogar noch wieder der Tiefschlaf erreicht. Klingelt in diesem „Zustand“ der Wecker, fühlt man sich müde und abgeschlagen und keineswegs besonders gut ausgeruht. Wen dies nicht stört, dem schadet dieses Übermaß an Schlaf keineswegs. Denn wenn wir ihn lassen, holt sich der Körper den Schlaf, den wir gerade benötigen.

SchlafGut Tipps für Ihren erholsamen Schlaf Nr. 4 Mai 2006

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?



- Der Schlafbedarf Körperliche Erholung Seelische Regeneration

„Der kleine Schlafberater“ Von Rainer Moritz mit Zeichnungen von Ole Könnecke.



Hier werden wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verdaulich präsentiert. Das ideale Geschenk für schlaflose Mitmenschen. Das Buch erhalten Sie im Lattoflex Schlafwerk (Adresse auf Seite 4) zum Preis von 7,90 €



Liebe Leser, es gibt viel Nachholbedarf, wenn es um das Grundsätzliche des Schlafes geht. So widmet sich denn auch diese Ausgabe eher allgemeinen Themen. Dabei freue ich mich immer wieder, wenn ich sehr spezifische Fragen meiner Leser beantworten darf. Zögern Sie nicht, mir zu schreiben und damit mich und unser Archiv herauszufordern. Ich freue mich auf Post und bin bis dahin Ihre Gisela Nielsen Chefredaktion

000010004/000010596

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: Im Laufe des Tages nimmt die Müdigkeit stetig zu.

Richtig ist: Ca. alle vier Stunden stellt sich ein Leistungstief ein. Das erste Tief zwischen 9 und 10.00 Uhr, dann gegen 13.00 und am späten Nachmittag gegen 17.00 Uhr. Dieser Abfall der Leistungsfähigkeit wird durch unseren biologischen Rhythmus erzeugt.

Falsche Vorstellung: Ein „Schlummertrunk“ ist das beste Schlafmittel.

Richtig ist: Der abendliche „Schlummertrunk“ verdient seinen Namen nur zum Teil. Denn seine entspannende und schlafanstoßende Wirkung kann, allabendlich genossen, schnell zur Gewöhnung führen. Man schläft zwar anfangs relativ gut ein, erwacht aber häufig in der zweiten Nachthälfte und schläft nur schlecht wieder ein. In der Folge können Durchschlafstörungen entstehen. Der Schlaf wird flacher (deutlich verkürzte Tiefschlafphasen) und unruhiger.

Übrigens: die muskelentspannende Wirkung des Alkohols fördert auch das Schnarchen. Außerdem wird die Wirkung von Medikamenten und Schlafmitteln durch Alkohol verstärkt.

Falsche Vorstellung: Ältere Menschen brauchen weniger Schlaf als jüngere Menschen.

Richtig ist: Ja, falls sich der Schlafbedarf im Alter überhaupt ändert, sinkt er. Mit zunehmendem Lebensalter reduziert sich der Nachtschlaf und mit ca. 70 Jahren schläft ein Mensch oft nur noch 5 bis 6 Stunden. Zählt man die Schlafzeiten während des Tages, also den Mittagsschlaf und die Nickerchen zwischendurch hinzu, dann kommt auch der ältere Mensch auf sein gewohntes Pensum.

Falsche Vorstellung: Wenn man lange braucht, um einzuschlafen, muss man abends besonders früh ins Bett.

Richtig ist: Nein, eher besonders spät und nur, wenn man richtig müde ist. Dann schläft man schneller ein und verbindet das Bett mit wohliger Entspannung und erholsamem Schlaf. Es ist dann nicht mehr der Ort des Nachdenkens und Wachliegens.

Der Schlafbedarf verändert sich



Wie viel Schlaf der einzelne Mensch benötigt, ist individuell verschieden. Ob man zu den Langschläfern zählt, die 9 Stunden und mehr benötigen, den ausgesprochenen Kurzschläfern, die mit extrem wenig Schlaf von ca. 5-6 Stunden auskommen, oder, wie die meisten Menschen dazwischen liegt mit 7-8 Stunden: letztlich hängt der Schlafbedarf von der genetischen Veranlagung ab, ebenso wie Augen-, Haarfarbe und Körpergröße. Was zählt, ist nicht nur die Anzahl der ge-

schlafenen Stunden, sondern der Erholungswert und das subjektive Wohlfühl am Tage. Fühlen Sie sich fit, belastbar, leistungsfähig – kurzum den Anforderungen des Tages gewachsen, spiegelt dies den Erholungswert der Nacht wider. Ab und zu etwas weniger Schlaf muss keine gravierenden Auswirkungen auf den folgenden Tag haben. Im Gegenteil: Starten Sie auch nach einer kurzen Nacht positiv gestimmt in den neuen Tag und sehen Sie den Anforderungen optimistisch entgegen.

Im Laufe des Lebens verändert sich nicht nur der Schlafbedarf, sondern auch die Schlafqualität. Schläft ein Säugling im ersten Lebensjahr ca. 16 Stunden auf mehrere Tag- und Nachtphasen verteilt, so schläft ein Kind im Vorschulalter noch 10 bis 12 Stunden und hält einen kurzen Mittagsschlaf. Ab dem Schulalter nimmt die Schlafmenge deutlich ab und sinkt auf ca. 8,5 Stunden pro Nacht, auch der Mittagsschlaf entfällt.

Bis ins Erwachsenenalter pendelt sich der Schlafbedarf dann auf 7-9 Stunden Nachtschlaf ein. Mit zunehmendem Lebensalter reduziert sich der Nachtschlaf und mit ca. 70 Jahren schläft ein Mensch oft nur noch 5 bis 6 Stunden. Ältere Menschen, die

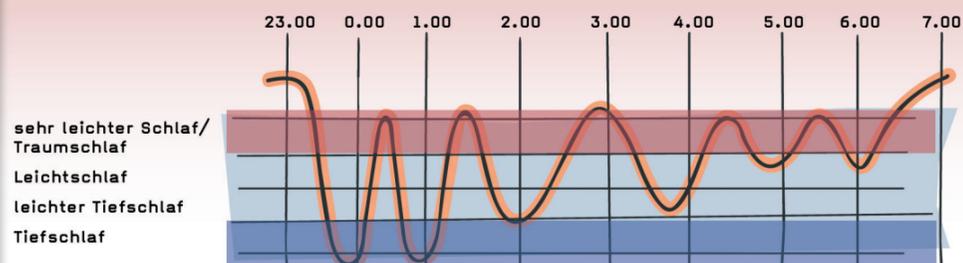
früh schlafen gehen, wachen bzw. stehen entsprechend früh auf. Deshalb wird scherzhaft von „seniler Bettflucht“ gesprochen. Zählt man allerdings die Schlafzeiten während des Tages, also den Mittagsschlaf und die Nickerchen zwischendurch hinzu, dann kommt auch der ältere Mensch auf seine gewohnte Schlafzeit. Viele ältere Menschen klagen über zu leichten und zu kurzen Schlaf. Tatsächlich ändert sich die Schlafstruktur: Der Tiefschlafanteil, der normalerweise 20 % der Gesamtschlafdauer ausmacht, reduziert sich ab dem 40. Lebensjahr und ab ca. dem 60. Lebensjahr findet er gar nicht mehr statt.

Dafür nimmt die Zeit für das Einschlafen und den Leichtschlaf deutlich zu. Diese Phasen sind besonders störanfällig für Reize unterschiedlichster Art. Es kommt zu häufigen Unterbrechungen und vielen kurzen Wachzeiten. Auch die altersbedingte Zunahme von verschiedensten Erkrankungen kann ein wesentlicher Störfaktor für den Schlaf sein. Ebenso wie Schmerzen beeinflussen Medikamente den erholsamen Schlaf. Das Wissen um diese Zusammenhänge kann Ihnen helfen, mit den natürlichen Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt, gelassener umzugehen.

Schlaf – kein einheitlicher ZUSTAND

Unabhängig vom Schlafbedarf verläuft der Schlaf nach gewissen Gesetzmäßigkeiten. Wie bei einer Berg- und Talfahrt wechseln die Schlafstadien ab.

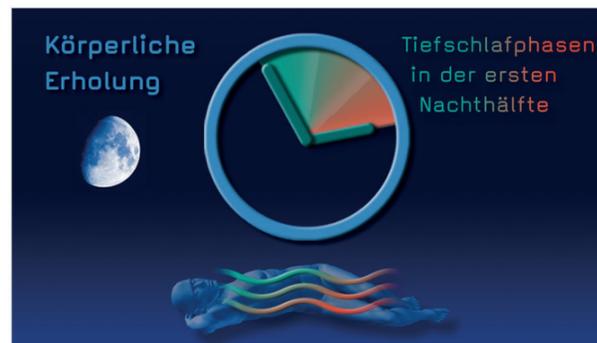
Die beiden wichtigsten Schlafphasen sind der Tief- und der Traumschlaf.



Körperliche Erholung im Tiefschlaf

In der ersten Nachthälfte, also den ersten zwei bis drei Schlafzyklen von jeweils ca. 90 Minuten Dauer, verbringen wir

mehr Zeit im Tiefschlaf und die Traumphasen sind relativ kurz. Der Tiefschlaf, darüber herrscht unter den Schlafforschern weitest



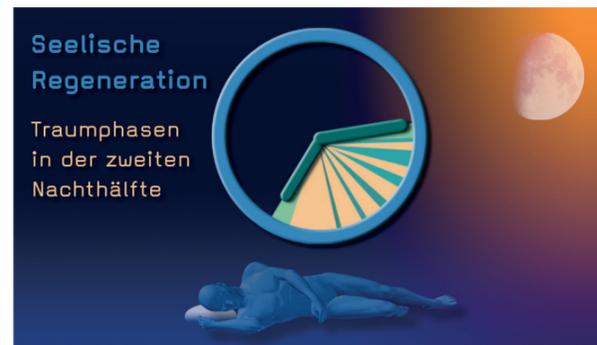
gehende Einigkeit, ist der wichtigste Teil des Schlafes und dient vor allen Dingen der körperlichen Erholung. Langsamer werdende Hirnströme und eine entspannte Muskulatur sind kennzeichnend für diese Phase. Nach einer Nacht mit wenig oder gar keinem Schlaf wird in der darauffolgenden Nacht der

versäumte Tiefschlaf nachgeholt, zu Lasten der anderen Schlafphasen. Hin und wieder etwas weniger Schlaf verkraften wir ganz gut – als Ausnahme, die nicht zur Regel werden sollte. Machen wir dagegen die Ausnahme zur Regel, fühlen wir uns übermüdet, unausgeschlafen und wie zerschlagen.

Seelische Regeneration während des Traumschlafes

In der zweiten Nachthälfte verschwinden die Tiefschlafphasen fast vollständig und die Traum-

schlafphasen nehmen an Dauer und Intensität zu. Träumen wir zu Beginn der Nacht, dauern



die Phasen zwischen 10 und 20 Minuten, gegen Morgen bis zu 45 Minuten. Der Traumschlaf wird auch als REM-Schlaf bezeichnet. REM

ist die Abkürzung für rapid-eye-movement und bezeichnet die für dieses Schlafstadium typischen schnellen Augenbewegungen.

Man vermutet, dass die Augen sich so schnell bewegen, weil sie schnell wechselnden Traumbildern folgen. Während des REM-Schlafes wird besonders lebhaft geträumt. Er ist damit der aktivste Teil des Schlafes. Auch in den anderen Schlafstadien wird geträumt, aber wir erinnern uns an diese Träume nur selten. Kennzeichnend für den Traumschlaf ist die rege Hirnfunktion. Herzschlag, Blutdruck und Atmung werden schneller und unregelmäßiger. Die Muskelspannung ist extrem niedrig. Man könnte fast sagen, der Mensch ist mehr oder weniger wie gelähmt. Diese „Lähmung“ verhindert, dass alle geträumten

Bewegungen auch tatsächlich ausgeführt werden. Nach den Erkenntnissen der Schlaforschung erfüllen Träume informationsverarbeitende Funktionen. Erlebnisse und Eindrücke werden verarbeitet, Gelerntes „abgespeichert“ und überflüssige Information aus dem Speicher gelöscht. Der Traumschlaf ist (lebens) notwendig für die geistig-seelische Regeneration. Aufräumen, Sortieren und Umorganisieren unserer Erlebnis-, Lern- und Gefühlsindrücke Nacht für Nacht schafft Raum für neues Wahrnehmen und Erleben. Der Traumschlaf macht den Kopf frei, im wahrsten Sinne des Wortes.



In der ersten Nachthälfte werden Wachstumshormone* ausgeschüttet, die für den Aufbau der Zellen, d. h. Wachstum und Regeneration, verantwortlich sind. Parallel zum Wachstumshormon werden Botenstoffe, die „Interleukine“, ausgeschüttet, die bei der Reaktion des Immunsystems eine wichtige Rolle spielen. In der zweiten Nachthälfte bereitet sich der Organismus langsam auf das Aufwachen vor: Körperbewegungen werden häufiger, die Weckschwelle sinkt, die Körpertemperatur steigt langsam wieder an und es wird vermehrt das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Das Hormon Cortisol stellt Energie bereit, erhöht den Blutzuckerspiegel, minimiert den Eiweißumsatz, hemmt das Immunsystem und verhindert weiteren Tiefschlaf. Es bereitet den Orga-

nismus darauf vor, morgens richtig wach zu sein. Die Konzentration des Cortisols ist morgens beim Aufstehen am höchsten. Nur in Stresssituationen steigt sie noch mehr und macht nicht nur wach, sondern hellwach. Am Abend wird das Cortisol durch die Ausschüttung von Wachstumshormonen und Melatonin gebremst. Schläft man zu wenig, ist der Cortisolspiegel ständig zu hoch. Das verursacht psychisch eine Art Dauerstress. Bei längerem Schlafentzug steigt der Blutzuckerspiegel und man nimmt an Gewicht zu.

* Hormone sind Wirkstoffe, die der Körper selbst produziert und damit seinen Stoffwechsel beeinflusst.

BUCHTIPP

Mein Buch vom guten Schlaf® von Prof. Dr. Jürgen Zulle

Verlag Zabert Sandmann, München ISBN 3-89883-134-5

Preis: 19,95 €



Der renommierte Schlaf Forscher Jürgen Zulle räumt mit weit verbreiteten Vorurteilen und Erwartungen an den Schlaf auf. Er beschreibt Ursachen und Hintergründe von schlechtem Schlaf und wie man wieder richtig schlafen lernen kann. Dieses Buch präsentiert verblüffende Ergebnisse aus der Schlaforschung und gibt all jenen, die Schlafprobleme haben, praktische Hilfen.

SchlafGut