

Gesunder Schlaf

Ein erholsamer Schlaf - für viele Menschen ein absoluter Traum. Denn nicht wenige von uns leiden unter Schlafmangel, Schlafstörungen oder, wie im Moment wieder, unter der weit verbreiteten Frühjahrsmüdigkeit. Für einen gesunden Schlaf, der Körper und Geist erholt, gilt: Die Schlafqualität ist entscheidend, nicht (nur) die Dauer. Manche Menschen kommen mit weniger als den empfohlenen acht Stunden Schlaf sehr gut zurecht, während manche Langschläfer zehn Schlummer-Stunden benötigen, um frisch in den Tag zu starten.

Das Schlafbedürfnis ist eine individuelle Angelegenheit, die von verschiedenen inneren und äußeren Faktoren beeinflusst wird. Ein Drittel seines Lebens verschläft jeder Mensch: Doch warum ist Schlaf so wichtig und wieso gibt es unterschiedliche Schlaftypen? Wie kann man leichte Schlafstörungen oder eine Frühjahrsmüdigkeit von ernsthaften Erkrankungen unterscheiden? Wir haben für Dich die besten Informationen und Tipps für einen erholsamen und gesunden Schlaf zusammengestellt!



Woher kommt die Frühjahrsmüdigkeit?

Gerade der Übergang vom Winter zum Frühling belastet unseren Organismus: Der menschliche Körper braucht im Frühjahr drei bis vier Wochen, bis die innere Uhr wieder auf die neuen Lichtverhältnisse und Temperaturen eingestellt ist - und ständige Wetterumschwünge können die Anpassungsphase noch verlängern.

Jede zweite Frau leidet im Frühjahr unter Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit, Kreislaufproblemen und Kopfschmerzen. Grund: Die Hormone spielen verrückt. Im Winter gibt es weniger Licht, es wird mehr Melatonin gebildet, der Mensch fühlt sich schlapper und schläft in der Regel mehr. Auch der Wärmehaushalt muss sich im Frühjahr erst wieder umstellen: Unsere Blutgefäße erweitern sich mit den steigenden Temperaturen und der Blutdruck sinkt - wir fühlen uns müde. Diese Umstellungen belasten unseren Kreislauf, und so kommt es zu den Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit. Das winterliche Schlafbedürfnis muss im Frühjahr erst einmal wieder abgebaut werden. Es gibt wieder viel Tageslicht mit mehr Sonnenstunden, bunte Farben verstärken unsere Frühlingsgefühle: Der Körper bildet verstärkt Serotonin - und nach und nach fühlen wir uns auch wiedermunterer.

Wie wir jetzt wieder fit werden



Das beste Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit ist ausreichend Bewegung an der frischen Luft und viel Tageslicht: Laufen, Radfahren, einfache gymnastische Übungen und gezieltes Dehnen und Strecken sind für den Start in den Frühling ideal und bringen nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern helfen auch, wieder ein bis zwei zusätzliche Pfunde zu verlieren. Wer sich viel im Freien aufhält, kann seine innere Uhr schneller auf den Frühling umstellen. Wir sollten soviel Sonne wie möglich tanken, denn umso schneller wird das überschüssige Melatonin vom Winter abgebaut und der Wachmacher Serotonin produziert. Massagen und Wechselduschen unterstützen die Durchblutung unserer Haut und sorgen auch dafür, dass der Blutdruck nicht zu sehr absackt. Der menschliche Körper benötigt mehr vitaminreiche und mineralstoffhaltige Nahrung mit ausreichend Ballaststoffen und Enzymen, die den Stoffwechsel und unsere Zellerneuerung unterstützen: Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, dazu viel Flüssigkeit in Form von Wasser, ungezuckerte Tees und Säfte.

Gute Nacht: Der richtige Schlaf

Laut dem Statistischen Bundesamt schläft jeder Deutsche im Schnitt acht Stunden täglich, als normal und gesund gilt eine Schlafdauer von sechs bis zehn Stunden. Das Schlafbedürfnis ist immer eine individuelle Angelegenheit, die von mehreren Faktoren wie zum Beispiel dem Alter, dem eigenen Biorhythmus oder den aktuellen Lebensumständen (Stressphasen, Arbeitszeiten etc.) abhängt. Schlafforscher bestätigen auch: Es gibt die sogenannten Frühaufsteher und die Morgenmuffel (dazwischen natürlich Abstufungen der Typen). Die eine Gruppe kommt morgens gut aus dem Bett und ist vormittags am aktivsten, am Abend aber früher müde. Für die andere Gruppe ist das frühe Aufstehen eine Qual, dafür leben sie am Abend erst richtig auf. Ideal ist es also, wenn man seine körperliche, emotionale und geistige Verfassung unterstützen und sein persönliches Schlafbedürfnis im Tagesablauf berücksichtigen kann. Denn Schlaf ist nicht nur Luxus, sondern lebensnotwendig: Wer jede Nacht weniger als vier Stunden schläft, stört die Ausschüttung wichtiger Hormone und damit seinen gesamten Stoffwechsel: Das Immunsystem wird geschwächt, und zudem können Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Gedächtnisschwächen sowie frühzeitige Alterungsprozesse hervorgerufen werden. Es ist allerdings nicht möglich, "auf Vorrat" zu schlafen: Es gibt im Körper leider kein Schlafdepot, in dem überflüssiger Schlaf für Notfälle angespart werden kann.

Schlafstörungen

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen überhaupt. Etwa jeder dritte Mensch ist mit seinem Schlaf nicht zufrieden, wobei hauptsächlich unregelmäßig auftretende Ein- und Durchschlafstörungen als Grund genannt werden. Auch Zähneknirschen, Schnarchen oder gar Schlafwandeln beeinträchtigen den Schlaf. Seltener anzutreffen, aber in die Hände eines Facharztes gehören schwerere Schlafstörungen durch Angstzustände, Depressionen oder regelmäßige Alpträume. Schon die Folgen von unbehandelten leichteren Schlafstörungen sind riskant: Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, aber auch Herz-Kreislauf-Probleme oder Magen-Darm-Erkrankungen. Krankhafte Ursachen von Schlafmangel wie durch eine Schlafapnoe (Aussetzen der Atmung) müssen unbedingt behandelt werden.

Tricks für einen erholsamen Schlaf ...



Frische Luft (Fenster offen lassen oder vor dem Schlafen gut durchlüften), Dunkelheit, absolute Ruhe, eine gute Matratze und die richtige Temperatur im Schlafzimmer (ideal ist zwischen 16 und 18 Grad Celsius). Das Bett sollte nur zum Schlafen und natürlich für Zärtlichkeiten mit dem Partner reserviert sein. Im Schlafzimmer sollte man jedoch nicht fernsehen, telefonieren, essen, lernen, berufliche Dinge bearbeiten oder gar streiten. Regelmäßiger Schlafrhythmus: Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und auch aufstehen, möglichst auch im Urlaub und an den Wochenenden. Durch einen geordneten Tagesablauf mit gleichmäßigen Schlafens- und Aufstehzeiten kann man "seine innere Uhr programmieren", was das Einschlafen erleichtert. Den Mittagsschlaf auslassen: Man sollte tagsüber kein kleines Nickerchen halten, wenn man abends schlecht einschlafen kann oder unruhige Nächte hat. Der Schlaf sollte für die Nacht im Bett reserviert sein. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man keinen körperlich zu anstrengenden Sport treiben, da sonst der Kreislauf zu sehr angeregt wird. Sportliche Aktivitäten in Maßen dagegen eignen sich gut zum Stressabbau und zur Entspannung. Man sollte feste Abendrituale einführen und einhalten, denn regelmäßige Rituale entspannen und beruhigen. Bei einem Schlummertrunk (Kräutertee oder warme Milch), einem kleinen Abendspaziergang oder einem warmen Fußbad kann man den Tag langsam ausklingen lassen. Geistig abschalten und so entspannen: Probleme oder Sorgen sollten nicht vor dem Einschlafen durchdacht oder mit dem Partner diskutiert werden. Statt dessen bewusst auf Traumreise gehen, sich an schöne Bilder vom letzten Urlaub erinnern oder das Traumhaus in Gedanken mit allen Details einrichten. Nur müde ins Bett: Am besten wieder aufstehen und in einen anderen Raum gehen, wenn man nicht schlafen kann. Die zusätzliche Zeit als Möglichkeit nutzen, schöne und entspannende Dinge zu tun, für die man sonst wenig Zeit hat: Fotoalben anschauen, ein Buch lesen, Tagebuch schreiben. Für Frostbeulen: Dicke Socken für eine wohlige Körperwärme anziehen, denn mit kalten Füßen schläft man schlecht ein.

... und noch weitere Tipps

Drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen keine größere Mahlzeit mehr essen. Das steigert die Magen- und Darmaktivität, der Schlaf wird unruhiger. Kein Koffein, kein Nikotin: Zigaretten, Kaffee, schwarzer Tee oder koffeinhaltige Cola erschweren das Einschlafen. Alkohol ist keine Einschlafhilfe: Alkohol hat vielleicht zunächst eine einschläfernde Wirkung, stört jedoch in der Nacht den natürlichen Ablauf des Schlafs - es kommt nach Alkoholkonsum häufig zu Durchschlafproblemen. Nachts das Essen vermeiden: Unser Körper wird sich sonst sehr schnell an die nächtlichen Sünden gewöhnen, was uns bald regelmäßig in der Nacht aufwachen lässt und in die Küche treibt. Helle Beleuchtung tabu: Kurz vor dem Zubettgehen und auch in der Nacht, wenn man zwischendurch aufwacht, kein (grelles) Licht anmachen. Helligkeit ist ein Wachmacher, den man vermeiden sollte. Nicht ständig auf den Wecker schauen und überlegen, wieviel Zeit noch bis zum Aufstehen bleibt, denn das löst gedankliche und körperliche Reaktionen aus, die den Schlaf behindern. Um den Zeitdruck rauszunehmen: Einfach die Uhr wegdrehen oder eine Schlafmaske aufsetzen.

Web-Tipps

<http://www.schlaf.de>

<http://www.schlafmedizin.de>

<http://www.initiative-gesunder-schlaf.de>

