



ROBERT PFANDL
M. SC. Psychologie,
Biel, CH

Endlich *gut* schlafen

Unermüdlichkeit und Durchhaltevermögen finden in unserer Leistungsgesellschaft Anerkennung. Wer rasch ermüdet, zwischendurch einnickt oder früh zu Bett gehen muss, fällt weniger positiv auf. Denn Zeit ist Geld – und wer schläft, verliert Zeit und somit auch Geld.



Vom Schlaf

Die meisten Erwachsenen benötigen 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht. In der ersten Nachthälfte kommt es häufiger zum sogenannten Tiefschlaf, in der zweiten Hälfte dominieren eher Leichtschlaf und Traumschlaf (auch REM-Schlaf genannt, Rapid-Eye-Movement-Schlaf).

Genetisch festgelegte Steuerungsgene (sog. clock genes) geben einen individuellen Biorhythmus vor. Dieser bestimmt, ob wir eher zu den Lerchen (Frühaufstehern) oder zu den

Eulen (Spätaufstehern) gehören.

Mangelnder oder schlechter Schlaf schwächt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie das Immunsystem. Er wirkt sich ungünstig auf das hormonelle Gleichgewicht und den Zuckerstoffwechsel aus. Wer an chronischen Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) leidet, hat ein mehrfach erhöhtes Risiko, an Depressionen zu erkranken. Doch auch psychische Erkrankungen und chronischer Stress führen häufig zu Schlafstörungen.

Die meisten Erwachsenen benötigen 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht.



Guten Schlaf fördern

Zwar gibt es eine ganze Reihe pflanzlicher und chemischer Mittel, die beruhigend wirken, den Schlaf anstoßen oder fördern, doch an vorderster Stelle muss eine gute Schlafhygiene stehen. Folgende Punkte sind dazu zu beachten:

- **Für regelmäßige körperliche Bewegung sorgen**
- **Nickerchen nachmittags maximal 30 Minuten**
- **Nachmittags und abends auf Kaffee verzichten**
- **Vor dem Schlafen Alkohol- und Nikotinkonsum vermeiden**
- **Zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen**
- **Abends keine größeren Mengen trinken**
- **Direkt vor dem Zubettgehen körperliche und geistige Aktivitäten reduzieren**
- **Im Schlafzimmer für kühlere Temperatur, eine gute Matratze, Dunkelheit und Ruhe sorgen**
- **Das Bett ist kein Platz für Essen und Arbeit, TV oder PC**
- **Nachts nicht auf den Wecker oder die Uhr schauen**
- **Entspannungsverfahren kennenlernen und einüben**
- **Eine möglichst einheitliche Schlaf-routine entwickeln (jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen)**

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

