

Erholsam schlafen

Dass Schlaf lebenswichtig ist, wissen wir. Dennoch ranken sich viele Fragen um das Geheimnis des nächtlichen Schlummerns. Wir bringen etwas Licht ins Dunkel und erhalten von Schlafexperte Dr. Hans-Günter Weeß Tipps, wie sich die Nachtruhe nachhaltig verbessern lässt.

Rund ein Drittel unseres Lebens »verschlafen« wir im wahrsten Sinne des Wortes. Wer aber meint, diese Zeit sei überflüssig, liegt daneben: Schlafen ist essenziell für jedes Lebewesen. Denn währenddessen laufen wichtige Prozesse im Körper ab: Eindrücke des Tages werden verarbeitet, das Immunsystem aktiviert, Stoffwechselabfallprodukte abtransportiert, der Körper regeneriert sich und Erinnerungen festigen sich.

Das passiert beim Schlafen

Für den Tag-Nacht-Rhythmus federführend verantwortlich ist das körpereigene Hormon Melatonin, das bei Anbruch der Dunkelheit in der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird. Vereinfacht gesagt sorgt es dafür, dass wir abends müde werden und unser Stoffwechsel herunterfährt. Die Körpertemperatur fällt um einige Zehntelgrad ab, der Blutdruck sinkt, Atmung und Puls werden langsamer.

Der Moment des Einschlafens trifft uns jedoch völlig unvermittelt, wir erinnern uns nicht an ihn. Sofort im Anschluss setzt das Gehirn chemische Substanzen frei, die das Bewusstsein abschalten. Es folgt ein komplexer wie spannender Ablauf: Denn der Schlaf ist kein gleichmäßiger Zustand, sondern verläuft in verschiedenen Phasen, die sich wiederum in mehreren Zyklen während der Nacht wiederholen. Von der Einschlaf- in die Leichtschlafphase (auch Kernschlafphase genannt) und über den Tiefschlaf schließlich in die

REM- oder Traumschlafphase. Und auch das Wachen gehört dazu: »Der gesunde Schläfer mittleren Alters verbringt nachts – das Einschlafen nicht mitgerechnet – bis zu fünf Prozent der Zeit im Wachzustand. Meist sind wir uns dieser Wachphasen nicht bewusst, da sie nur kurz andauernd sind«, schreibt Dr. Hans-Günter Weeß, Leiter der Schlafmedizinischen Abteilung des Pfalzkrankenhauses in seinem Buch »Schlaf wirkt Wunder«.

Nächtliche Erholungsreise

Eine gute Schlafqualität kann das Immunsystem stärken, die Stimmung verbessern und die kognitive Leistungsfähigkeit steigern. Daher ist es wichtig, auf ausreichenden und erholsamen Schlaf zu achten. Manches kann jedoch dazu führen, dass der Schlafrythmus gestört wird: zu fettiges Essen, Alkohol, Stress, private Probleme, Schichtarbeit, Schnarchen, körperliche oder psychische Erkrankungen. Zum Thema Schlafmangel erklärt der Psychotherapeut und Somnologe in seinem Buch: »Es ist dem Menschen möglich, kurzfristig mit weniger oder keinem Schlaf auszukommen, ohne dass dies zu wesentlichen Einschränkungen führt. Nur wer über einen längeren Zeitraum zu wenig Schlaf hat, muss mit gesundheitlichen und psychischen Konsequenzen rechnen.« Wer dauerhaft zu wenig schläft, erhöht unter anderem sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Erkältungen.

Aber wie viel Schlaf brauchen wir denn nun? Darauf gibt Dr. Weeß eine eindeutige Antwort: »Uns Schlafexperten interessiert nicht, wie viel unsere Patienten nachts schlafen. Sondern wie es ihnen am Tag geht. Wenn sie sich wach und ausgeschlafen fühlen, sich gut konzentrieren können, emotional ausgeglichen sind und tagsüber nicht mit Müdigkeitsattacken kämpfen, dann war der Schlaf ausreichend.« Die Schlafdauer ist also ganz individuell. »Pauschale, für alle gültige Aussagen sind nicht möglich und auch nicht seriös, da die Schlafdauer zum Großteil genetisch festgelegt ist. Bei den meisten Menschen liegt das genetische Schlafbedürfnis zwischen sechs und acht Stunden.«

Übrigens: Auch das Schlafen zwischendurch, zum Beispiel mittags, kann laut Dr. Weeß helfen, fitter zu sein: »Wer sich zur Mittagszeit einen Power-Nap gönnt, macht danach weniger Fehler, fördert sein Reaktionsvermögen, seine Gedächtnisleistung, ist kreativer und produktiver.« Für einen »Turbo-Mittagsschlaf«, der nicht länger als 20 Minuten dauern sollte, empfiehlt er, davor einen koffeinhaltigen Kaffee zu trinken. Das helfe beim Aufwachen und verstärke die wachmachende Wirkung des Nickerchens. *mp*



Tief und fest schlafen Tipps vom Experten

Dr. phil. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß ist Psychotherapeut und Somnologe. Er leitet die Schlafmedizinische Abteilung des Pfalz-klinikums Klingenmünster und lehrt an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau.

1. Nächtliche Grübeleien vorziehen: Sorgen Raum geben, bevor Sie ins Bett gehen. Beenden Sie anschließend das Gedankenkarussell mit dem festen Vorsatz, bis zum Morgen nur noch an schöne Dinge zu denken.

2. Wer schlafen will, bleibt wach! Setzen Sie sich nicht unter Druck, schlafen zu müssen, und schauen Sie nachts nicht auf den Wecker. Unbekümmertheit hilft der schlafförderlichen Entspannung.

3. Meiden Sie aktivierende Tätigkeiten am Abend. Kein Sport in den letzten beiden Stunden vor dem Schlafengehen, keine späten und schweren Mahlzeiten und 60 Minuten vor dem Zubettgehen kein helles, aktivierendes Licht.

4. Fernsehschlaf ist Einschlafkiller Nummer eins! Das Schlummern vor dem TV baut Schlafdruck ab und erschwert das spätere Einschlafen im Bett.

5. Hörbücher, Märchen- und Kinderbücher sorgen dafür, dass wir uns sicher und geborgen fühlen. Diese Gefühle sind für viele der schnelle Weg in die Entspannung und damit in den Schlaf.

Buchtipps:
»Schlaf wirkt Wunder – Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens« von Dr. Hans-Günter Weeß, Droemer Verlag, Taschenbuch, 2024



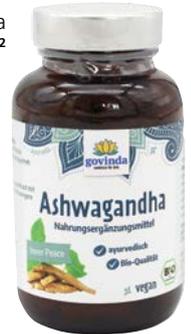
Produkte aus dem Sortiment*



Primavera
Bio-Kissenspray »Schlafwohl« vegan
Die Schlafwohl-Duftserie überzeugt mit einer entspannenden Komposition aus Lavendel, Vanilleextrakt und Neroli. Das praktische Kissenspray sorgt für einen kuscheligen Duft beim Einschlafen. Einfach direkt aufs Kissen oder in die Luft sprühen. 30 ml **Dauerpreis¹ 11,90€** (1 l = 396,67€)

Govinda
Nahrungsergänzungsmittel² Ashwagandha vegan**

Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt, ist ein Nachtschattengewächs, dem in der ayurvedischen Lehre eine ausgleichende Wirkung nachgesagt wird. Für diese Kapseln werden die Wurzeln der Schlafbeere schonend zu Pulver verarbeitet und in Kapseln gefüllt. 90 St. **Dauerpreis¹ 9,99€** (1 St. = 0,11€)



Salus
Neuro Sleep Melatonin 2-Phasen Tabletten
Nahrungsergänzungsmittel² vegan



Enthält Melatonin mit Direkt-Phase für schnelleres Einschlafen³ ab der ersten Einnahme und Depot-Phase für allmähliche Melatonin-Freisetzung sowie pflanzliche Extrakte aus Lavendel, Hopfen und Passionsblume. Eine Tablette kurz vor dem Schlafengehen einnehmen.

1 Pck. = 30 St. **Dauerpreis¹ 14,95€** (1 St. = 0,50€)

hübner
Nahrungsergänzungsmittel² »Gut Einschlafen«-Spray vegan**
Die Rezeptur aus Melatonin und Goldmohn bietet natürliche Unterstützung für einen erholsamen Schlaf. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Außerdem trägt es zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. 20 ml **Dauerpreis¹ 6,95€** (1 l = 347,50€)



* Bei den Produktvorstellungen auf dieser Seite handelt es sich um Anzeigen. Sie erhalten die Produkte in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.

** Nicht in allen Märkten erhältlich.

¹ Dauerpreise werden mindestens acht Wochen nicht erhöht.

² Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

³ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Weiterer Hinweis: Die positive Wirkung auf die Einschlafzeit stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.