

Schlaf

Wer kennt das nicht, das wohltuende Gefühl unsäglich müde vom Tagesgeschehen, ins Bett sinken zu können und sich alsbald vom Schlaf einlullen zum lassen?!

Heute möchte ich euch einmal etwas von- und über unsern täglichen Schlaf erzählen. Schlaf ist nämlich **nicht gleich Schlaf!!!** Schlaf beinhaltet eine Fülle von Prozessen.

Habt ihr euch auch schon einmal gefragt **weshalb** wir schlafen? Es ist ein Paradox anzunehmen, dass im Schlaf **nichts** in unserem Körper abläuft als eben Ruhe zu haben. Das Gegenteil ist der Fall!! Schlafen ist eine Aufräumarbeit, sozusagen «**streng**» im Schlaf! Es ordnet ein, was wir tagsüber erlebt und gelernt haben. Wichtiges wandert vom Zwischenspeicher ins Langzeitgedächtnis. Unser Denkzentrum schafft Strukturen in unserer Denkunordnung, Plötzlich zeigen sich Lösungen von Problemen, die uns im Wachzustand verborgen geblieben sind. Wir schlafen uns sozusagen «**schlau**»! Diese Aufräumarbeiten kann unser Hirn aber nur leisten, wenn der Mensch komplett ruht und ihn keine Aussenreize stören.

Nachts arbeitet aber auch unser Reparaturprogramm! Unser Hormonhaushalt läuft auf Hochtouren:

- Körperzellen erneuern sich
- Muskeln wachsen
- Neues Blut entsteht im Knochenmark und ersetzt im wahrsten Sinn des Wortes die alten, unnütz gewordenen Blutzellen

Nicht umsonst sagt der Volksmund: Wer wenig schläft wird schneller alt....
(Wer möchte das schon!)

Erholsamer, regelmässiger Schlaf macht erwiesenermassen leistungsfähiger! Das nützte auch der top Tennisspieler Roger Federer ganz gezielt aus. Viel Schlaf für Spitzensportler heisst, mehr Zeit für Regeneration und Wachstum von Muskel- und Knochenmasse zu haben und eingeübte Bewegungsabläufe werden so besser abgespeichert.

Es gibt Zeichen, die sie alle kennen, zum **Übergang von Wachsein und Schlaf**. Dazu gehört das:

- ❖ **Gähnen:** Wenn wir gähnen versucht das Gehirn uns in schwierigen Situationen wach zu halten. Oft gähnen wir mehrere Male hintereinander. Lange glaubte man, das Gähnen diene der Sauerstoffzufuhr. Diese Meinung ist allerdings überholt wie die neusten Erkenntnisse zeigen. Es ist ein Reflex, der bis heute wissenschaftlich nicht geklärt werden konnte. Stress, Langeweile oder Hunger können Auslöser sein. Aber beweisen kann man es nicht. Häufiges gähnen ist vielfach ein Zeichen von Müdigkeit. Es kühlt das Hirn und steigert kurzfristig die Aufmerksamkeit.
- ❖ **Müdigkeit:** Ohne Müdigkeit würden wir wahrscheinlich unser natürliches Bedürfnis nach Regeneration verdrängen. Das hat viel damit zu tun, dass wir alle mehr oder weniger in dieser hektischen und stressigen Zeit eingebunden sind. Es hätte für uns fatale Folgen,- die Jedes für sich selber ausmachen kann.... Legen wir uns nach einem ereignisreichen Tag zur Ruhe, fährt unser
- ❖ **Nervensystem** oft planlos herunter! Es kommt zu Zwischenzuständen wo die Wahrnehmung getrübt ist,- das Bewusstsein aber teilweise noch vorhanden ist.
Manchmal kommt es ganz spontan zu leichten Zuckungen in den Armen und Beinen. Automatisch schliessen wir auch die Augen. Das geschlossene Lid hält unsere Augen feucht und dadurch wird eine Entzündung erfolgreich verhindert! Gerade **bei älteren Menschen** ist **das sehr wichtig, da die Tränenflüssigkeit oftmals vermindert ist. Das geschlossene Augenlid** schützt auch wesentlich vor plötzlichem Eindringen z. B. von Staubpartickeln, Fliegen, Schmutzspritzern und Fremdkörpern.

Ganz wichtig: Optische Reize wie grelles oder auch blinkendes Licht wird abgeschirmt. Das ist enorm wichtig, weil das Schlafhormon Melatonin im Zwischenhirn nur gebildet wird, wenn es dunkel ist! Es gibt verschiedene Phasen des Schlafs: **Einschlafphase** und darauf folgt die **mittlere Schlafphase** die durch die **Tiefschlafphase** abgelöst wird. In der Tiefschlafphase wird der Puls, der Blutdruck und die Atem- und Gehirnaktivität zurückgefahren. Alle drei Phasen sind eigentlich die Vorbereitung auf die in aller Munde REM-Phase, (Rapid Eye Movement) was bedeutet, dass unser Körper wieder ein paar Gänge höher schaltet. In dieser REM-Phase haben wir meistens lebhaftere Träume zur Verarbeitung von Emotionen und Lernprozessen. Charakteristisch ist, dass diese Traumphase von sehr schnellen Augenbewegungen, hoher Gehirnaktivität und schlaffen Muskeln gekennzeichnet ist. Zu wenig REM-Schlaf über längere Zeit führt zu Stimmungsschwankungen und Konzentrationsschwächen! Interessant ist, dass die REM-Phase fast so viele Kalorien braucht wie wenn wir am Tag in Ruhestellung sind! Wer in der REM-Phase aufwacht, kann oft den ganzen Traum nacherzählen.

Wer braucht wieviel Schlaf?

Frauen benötigen mehr Schlaf, weil sie instinktiv mehr wahrnehmen was um sie herum geschieht. Kinder sind ein gutes Beispiel, wenn sie nachts aufwachen und husten oder weinen etc. Jede Mutter hört das, während der Mann seelenruhig weiterschläft

Manager schlafen von Sonntag auf Montag schlechter, weil sie sich bereits mit der Arbeit vom Montag auseinandersetzen.

Vom Vollmondgeschehen wollen wir gar nicht reden! Das heisst, da habe ich meine eigenen Erfahrungen mit meinem Mann gemacht. Es dauerte immer 3 Tage: vor dem Vollmond, Vollmondnacht und Nachvollmond! Es kam auch überhaupt nicht darauf an, ob der Vollmond sichtbar oder unter einer dichten Wolkendecke versteckt war....

Man kennt in der Wissenschaft auch das sogenannte LangschläferGen. Etwa 4% aller Europäer tragen es in sich. Sie alle brauchen deshalb mehr Schlaf als üblich. Es ist so, dass je älter man ist, desto weniger Schlaf man braucht. Ein Säugling schläft ca. 16 Stunden, ein 65 Jahre alter Mensch noch knapp die Hälfte, also ca. 7 bis 8 Stunden.

Die verminderte Schlafdauer von Senioren wird ja scherzhaft auch als senile Bettflucht bezeichnet weil sich der Schlaf-Wachrhythmus nach vorne verschiebt und man schon morgens um 04h wach ist und gern aufstehen möchte. Dafür geht man relativ früh am Abend zu Bett. Interessant ist, dass Senioren trotz kurzer Nachtruhe erstaunlich fit und leistungsfähig sind! (Natürlich gesunde Senioren!!! Bei Krankheit sieht es dann wieder anders aus!) Der entstandene Schlafmangel der kurzen Nacht wird oft durch ein Nickerchen nach dem Mittagessen ausgeglichen.

Unser aller Wunsch ist doch entspannt einzuschlafen und ausgeruht wieder aufzuwachen!

Gerne gebe ich euch ein paarTips dazu:

Der optimale Schlaf findet grob zwischen halb 12h nachts bis halb 8h morgens statt. Aber jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus und dem sollte unbedingt Beachtung geschenkt werden. Ideal ist es, sich an eine immer gleiche Aufstehzeit zu gewöhnen. Die ideale Raumtemperatur bewegt sich zwischen 15 und 18 Grad Celsius. Sie sollte nicht höher als 20 Grad Celsius betragen. Die beste Temperatur für sie liegt dort, wo sie weder schwitzen noch frieren.

Ein warmes Bad mit Melisse oder Lavendel entspannt zusätzlich. Sehr wichtig ist, dass die Füsse warm sind. Kalte Füsse begünstigen mehr als angenommen Erkältungen.

Gehen sie weder mit vollem noch mit leerem Magen ins Bett. Wichtig ist, dass die letzte Mahlzeit des Tages ca. 2 Stunden vor dem Schlafen gehen eingenommen wird. Leichte Abendkost ist ratsam.

Elektrogeräte sollten 2 Stunden vor dem Schlafen ausgeschaltet werden. Die Wellenlängen dieser Geräte halten uns wach! Das Licht davon hemmt unseren Melatoninspiegel. Dieses Hormon ermöglicht uns ja erst den Schlaf!

Wenn sie am Abend nicht zur Ruhe kommen, beobachten sie mögliche Ursachen.

Wichtig, notieren sie, was es sein könnte. Das bringt Entlastung und fördert Ruhe und Ordnung!

Rituale wie autogenes Training, einfache Atemübungen, ein Entspannungstea oder Düfte von Vanille oder Lavendel können beruhigend wirken. Wirksam ist auch Tagebuch zu schreiben, schöne Musik zu hören anstatt einen Krimi zu konsumieren.

Liegen sie richtig?

Rückenlage entlastet Nacken und Rücken, verstärkt aber das Schnarchen und begünstigt Sodbrennen.

Seitenlage reduziert das Schnarchen und entlastet die Wirbelsäule.

Bauchlage reduziert Atemstörungen und das Schnarchen, belastet aber Nacken und Wirbelsäule.

Finger-Yoga-Übungen (Mudras)

Mit der linken Hand umfassen sie den rechten Daumen,
4 Finger der rechten Hand umfassen den linken Zeigefinger

Eine Beruhigungsform für die Hände: Sie dient häufig dazu, das Nervensystem zu beruhigen, die Konzentration zu fördern oder einen Ausgleich zwischen den Gehirnhälften zu schaffen.

Sie wird auch gezielt eingesetzt, um die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken und den Übergang zwischen Wachsein und Schlaf zu unterstützen.

Ich wünsche euch allen eine ruhige, gute Nacht heute Abend!

Ursula Steffen

Bei den **Kneippanwendungen** helfen diese, um das Ein- oder Durchschlafen zu unterstützen:

- ❖ Fussbad
- ❖ Bauchwaschung
- ❖ Wassertreten
- ❖ Unterkörperwaschung
- ❖ Knieguss