

Der Rhythmus unseres Körpers: Schlafen und Wachsein

Frage: Was ist guter Schlaf und wie kann ich ihn beeinflussen?

Antwort:

UNSER SCHLAF – EIN GRUNDBEDÜRFNIS

Zu den elementarsten Rhythmen im Leben gehört der geordnete Wechsel von Tag und Nacht, von Schlafen und Wachsein. Wer gut schläft, nimmt den Schlaf kaum wahr, so selbstverständlich scheint er. Erst wenn wir schlecht schlafen, spüren wir, dass er so lebenswichtig wie das Essen und Trinken ist. Im Schlaf erholen wir uns, sammeln neue Kräfte, körperlich und seelisch. Ideal ist ein Rhythmus mit acht Stunden erwerbstätiger Arbeit, acht Stunden erholsamem Schlaf und acht Stunden Zeit für die übrigen Dinge im Leben. Rhythmus prägt das Leben und schenkt Wohlbefinden und Effizienz bei allem, was man tut.



WAS ENTSCHIEDET ÜBER DIE SCHLAFQUALITÄT?

Morgens erholt und hellwach sein, so lässt sich die Schlafqualität kurz und bündig beschreiben. Viele Faktoren tragen zum guten oder schlechten Schlaf bei: Gesundheit oder Krankheit, körperliche und seelische Konstitution, persönliche Lebensweisen und Verhalten, Entspannung oder Belastung in Beruf und Privatleben, Umwelteinflüsse innen und außen, Schlafraum und Bett.

DER SCHLAF HAT SEINEN RHYTHMUS

Jeder Mensch schläft auf ähnliche Weise. Vier bis fünf Schlafphasen durchlaufen wir im Lauf einer normalen Nacht, je nach Schlafzeit. Eine Schlafphase dauert im Schnitt etwa 90 Minuten und führt von einem leichten Schlafstadium über mittlere Schlafstadien zum festen Tiefschlaf und wieder zurück. Rasche Augenbewegungen kündigen den aktiven REM-Schlaf (rapid eye movements) an, in dem intensiv geträumt wird. In der ersten Nachthälfte verbringen wir mehr Zeit im Tiefschlaf, in der zweiten mehr in leichteren Schlafstadien und im Traumschlaf. Neben diesem recht konstanten Schlafrhythmus hat jeder Mensch sein persönliches Schlafprofil,

die einzelnen Schlafphasen können kürzer oder länger dauern. Der menschliche Organismus durchläuft ein Nachtprogramm: Bewegung, Muskelaktivität, Körpertemperatur, Atmung, Blutdruck und Herzaktivität werden etwas abgesenkt. Dabei laufen viele restaurative Prozesse ab. So nehmen z. B. die Bandscheiben in der Wirbelsäule nachts durch die Entlastung Flüssigkeit mit darin enthaltenen Nährstoffen auf und regenerieren von den Belastungen des Tages.

TRÄUME – AKTIV FÜR GEIST UND SEELE

Jeder Mensch träumt jede Nacht mehrere Male, besonders intensiv in den Traumphasen. Wir träumen, selbst wenn wir uns nicht daran erinnern. Im Traum verarbeiten wir Erlebnisse und Eindrücke des Tages oder vergessen sie einfach wieder. Träume können dazu dienen, Gelerntes besser zu verankern, Verhalten zu prägen oder Unnützes zu löschen. Und manchmal erinnern sie an ungelöste Konflikte. Dieses Aufräumen, Sortieren und Organisieren unserer Erlebnis-, Lern- und Gefühlseindrücke ist offenbar lebensnotwendig.

WIEVIEL SCHLAF BRAUCHT DER MENSCH?

Die oft genannten acht Stunden Schlaf sind ein Richtwert, keine Norm. Es gibt typische Kurz- und Langschläfer. Mancher ist regelmäßig nach fünf bis sechs Stunden ausgeschlafen, die meisten Menschen brauchen zwischen sieben und acht Stunden Schlaf, um erholt zu sein. Und die typischen Langschläfer müssen rund neun Stunden schlafen, um sich voll leistungsfähig zu fühlen.

OPTIMALE SCHLAFMENGE

PRO TAG 

	Neugeborene (0 bis 3 Monate)	14 bis 17 Stunden
	Babys (4 bis 11 Monate)	12 bis 15 Stunden
	Kleinkinder (1 bis 2 Jahre)	11 bis 14 Stunden
	Vorschüler (3 bis 5 Jahre)	10 bis 13 Stunden
	Schulkinder (6 bis 13 Jahre)	9 bis 11 Stunden
	Teenager (14 bis 17 Jahre)	8 bis 10 Stunden
	Junge Erwachsene (18 bis 25 Jahre)	7 bis 9 Stunden
	Erwachsene (26 bis 64 Jahre)	7 bis 9 Stunden
	Ältere (65+ Jahre)	7 bis 8 Stunden

UNSERE INNERE UHR STEUERT DEN SCHLAF

Wir können uns vornehmen, einzuschlafen. Ob und wann wir schlafen, entzieht sich unserem Willen. Der Schlaf wird von einer inneren Uhr gesteuert, deren Zentrum im Hirn sitzt.

NATURHELMITTEL BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Bei "leichten" Schlafmitteln auf Pflanzenbasis ist die Kombination der Stoffe und ihre Dosierung wichtig. Baldrian, Hopfen, Kava-Kava, Melisse und Passionsblume lindern Unruhe und Nervosität. Johanniskraut hellt die Stimmung auf und bessert die Konzentration. Alle wirken mild, können aber auch Nebenwirkungen haben. Überlassen Sie es am besten Ihrem Arzt, das geeignete Mittel für Sie zu wählen sowie seine Einnahme und das Absetzen zu regeln. Kräutertees – der sanfte Weg in den Schlaf
Bei leichter Unruhe können auch Kräutertees am Abend beruhigen und das Einschlafen fördern. Bewährt hat sich z. B. Baldriantees. Erwarten Sie von Kräutertees nicht zuviel und haben Sie Geduld.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.