

die gesunde kleinigkeit

Anne Stosch | Körper in Balance | www.annestosch.de

So schläft die Welt

Was in Deutschland eigentlich als Zeichen für Schwäche oder Faulheit gilt, ist in anderen Kulturen durchaus normal - das Nickerchen. Es gibt Länder, in denen das Nickerchen beziehungsweise viele Nickerchen zu jedem normalen Tagesablauf gehören. Geschlummert wird auf dem Weg zur Arbeit, am Schreibtisch oder während eines Meetings. Es gilt dort sogar als enormer Leistungsnachweis. Die schlafende Person muss anscheinend schon so viel gearbeitet haben, dass ihr ein Nickerchen einfach zusteht. Üblich ist auch der vorgetäuschte Schlaf von Vorgesetzten, damit Mitarbeiter angstfrei ihre Präsentation halten können. Auch Hilfsmittel, zum Beispiel eine Kinnablage für das Schlafen im Stehen, werden angeboten. Dieser Polyphasenschlaf ist besonders in asiatischen Ländern, aber auch in den USA, Indien und Pakistan zu beobachten und hat in Japan sogar einen eigenen Begriff. Inemuri = anwesend sein und schlafen. Die gesamte Schlafdauer ist jedoch mit unserem Monophasenschlaf vergleichbar. Und dann gibt es noch die Siestakulturen. Hier wird die heißeste Zeit des Tages mit ruhen und schlafen verbracht, da man sowieso nicht besonders effektiv sein kann.

Laut **Entrain** schlafen Niederländer am längsten, Japaner am kürzesten..



Nachts bin ich am schlausten

Kennst du das? Du grübelst den ganzen Tag über ein Problem oder versuchst verzweifelt auf den Namen eines Schauspielers zu kommen. Am Abend dann gehst du schlafen und mitten in der Nacht oder am nächsten Morgen ist die Lösung oder der Name des Schauspielers plötzlich wie von selbst da. Dieses Phänomen galt in der Wissenschaft lange Zeit als Einbildung. Man ging einfach davon aus, dass Körper und Geist im Schlaf ruhen. Und auch wir denken ja, ein erholsamer Schlaf findet nur dann statt, wenn wir abends einschlafen und ohne Unterbrechung durchschlafen bis zum Morgen. Inzwischen weiß es die Wissenschaft besser. Im Schlaf verbrennt unser Gehirn manchmal mehr Kalorien pro Minute als am Tage und auch unser Körper erledigt lebensnotwendige Dinge: Das Immunsystem bekommt „Updates“, die Verdauung wird koordiniert und im Gehirn wird neu Erlerntes mit Bekanntem nachhaltig verknüpft. In unserer rastlosen Welt, in der weder gewartet, noch in den Tag geträumt wird, sind 50 verschiedene Schlafstörungen bekannt und man geht davon aus, dass jeder dritte Deutsche schlecht und jeder vierte Deutsche regelmäßig weniger als sechs Stunden pro Nacht schläft. Die meisten Schlafstörungen sind stressbedingt und werden sehr effektiv mit konservativen Methoden behandelt. Die konservativen Methoden sind den klassischen Schlafmitteln überlegen, da sie nachhaltig und effektiver wirken.

Gerade bei stressbedingten Schlafstörungen wirkt:



Tipps und Tricks zum Einschlafen

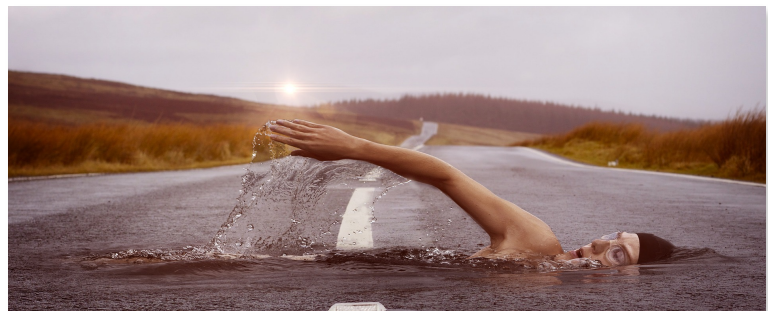
- Drei Wochen lang den Tag mit einem Tagebuch beenden, in dem nur die schönen Momente des Tages vermerkt werden
- eine to-do-Liste für den nächsten Tag schreiben
- mit allen Sinnen an etwas Schönes aus den letzten zwölf Monaten denken.
- die Augen in der Dunkelheit geöffnet lassen
- die Sinne wecken: Zu jedem Sinn fünf **schöne** Dinge ausdenken (5 Bilder, 5 Gerüche, 5 Geschmäcker, 5 Geräusche, 5 Gefühle)
- Progressive Muskelentspannung ausprobieren
- ein langweiliges Buch lesen
- vor dem Schlafen gehen einen ruhigen Spaziergang machen
- nachts aufgewacht? Gedanken vom Kopf in den Stift zwingen und alles aufschreiben, was dich beschäftigt.
- auf die Ausatmung konzentrieren

Und welche Tricks helfen dir?

zwei Stunden vor dem Schlafen gehen keine elektronischen Geräte mehr nutzen und sich NICHT zwingen zu schlafen, sondern ohne Vorsatz ins Bett zu gehen.

Schlafphasen

Unsere Nacht verläuft keineswegs eintönig. Sie beginnt mit der **Einschlafphase**. Unser Organismus sinkt immer weiter in die Entspannung. Manche Menschen empfinden auch ein Gefühl des Fallens. Und manchmal haben wir sogar noch gar nicht das Gefühl schon zu schlafen. Danach gleiten wir in die **Leichtschlafphase**. Sie macht die Hälfte unseres Schlafes aus. Unsere Hirnaktivität ist nur minimal, das Bewusstsein ist „abgeschaltet“, wir schlafen nahezu bewegungslos und ohne Augenbewegungen. Langsam beginnt die **Tiefschlafphase**. Hier erholen wir uns besonders gut und unsere tiefste körperliche Entspannung findet statt.



Nach der körperlichen Entspannung sind wir bereit, unsere emotionalen Sinneseindrücke und Informationen des Tages in den **REM-/Traumphasen** zu verarbeiten. Auch Problemlösung findet nun statt. Ein vollständiger Ablauf dieser Phasen dauert ca. 90 Minuten. Am Anfang der Nacht dominiert der Tiefschlaf, zum Morgen hingegen der Traumschlaf. Leicht weckbar sind wir in den Leichtschlaf- und Traumphasen. Und es ist normal pro Nacht 25-35 Mal aufzuwachen. Das passiert normalerweise in den Einschlaf- oder Leichtschlafphasen, aber auch in den Traumschlafphasen. Denn in diesen Phasen bist du am leichtesten weckbar. Entweder weckt dich ein Gedanke, der dein Bewusstsein erreicht oder ein Geräusch. Auch Licht kann deinen Schlaf stören. Im Gedächtnis bleiben nur die Wachphasen, die länger als drei Minuten dauerten.

Fünf Gründe, mehr zu schlafen

I. Wer zu wenig schläft, ist eher tot

Da bekommt die Redensart „Schlafen kann ich noch, wenn ich tot bin“ doch gleich eine andere Bedeutung. Das Ergebnis einer (klick auf ->) *Studie* bestätigt das. Dort wurden die Daten von fünf OECD-Ländern analysiert. Bei weniger als sechs Stunden Schlaf pro Tag hast du 13 Prozent höhere Sterbewahrscheinlichkeit, als wenn du dir mehr als sieben Stunden Schlaf gönnen würdest.

II. Dein Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht und du wirst krank

Die Anzahl der an Übergewicht leidenden Menschen steigt jährlich. Einer der Hauptgründe neben Bewegungsmangel und Überernährung: zu wenig Schlaf. Das zeigen (klick Link ->) epidemiologische Studien. Es kommt mit der Zeit zu einer sogenannten Insulinresistenz und auch die den Hunger regulierenden Hormone können durcheinandergeraten. Man sagt sogar, dass jede Stunde weniger Schlaf pro



Tag in Zusammenhang stehen kann mit erhöhten Cholesterinwerten, Bluthochdruck und zum Beispiel Diabetes Typ2. Dadurch steigt nicht nur die Gefahr für Schlaganfälle oder Herzinfarkte, sondern auch das Krebsrisiko und psychische Störungen wie Depressionen. Auch bekommst du unausgeschlafen viel leichter eine Erkältung.

III. Dein Gehirn nimmt Schaden

Wie schon erwähnt, verarbeiten wir im Schlaf Informationen und emotionale Sinneseindrücke. Gelerntes wird nun im Langzeitgedächtnis gespeichert. Auch Gifte kann dein Gehirn laut Studien im Schlaf viel schneller und effektiver loswerden, als wenn du wach bist. Auch Kreativität (<- klick Link) und Probleme lösen kannst du nur mit ausreichend Schlaf. Es klingt paradox, aber du schaffst nicht mehr, weil du länger wach bist, sondern du schaffst mehr und schaffst es besser, wenn du mehr schläfst.

Das eigene Schlafbedürfnis herausfinden

Wie lange sollte man schlafen? Das Schlafbedürfnis ändert sich im Laufe des Lebens öfter als man so denkt. Man geht davon aus, dass ein Gehirn, das viel lernt, ein höheres Schlafbedürfnis hat, da viele Verknüpfungen im Gehirn nur im Schlaf stattfinden. Säuglinge schlafen also nicht ohne Grund so lange und oft. Bei Kleinkindern hat das Gehirn schon einiges erreicht und das Schlafbedürfnis verringert sich bis zu Pubertät. In der Pubertät dann wird wieder viel und lange geschlafen. Irgendwann pendelt sich das Schlafbedürfnis wieder ein und wird weniger. Und im Alter verringert sich das Bedürfnis zu schlafen wieder.

Oft werde ich gefragt, woher man denn nun weiß, wie viel Schlaf denn eigentlich nun für jeden richtig ist, denn das ist tatsächlich total individuell. Und wie findet man das für sich heraus? Der Urlaub eignet sich hierfür am besten. Gehe für 14 Tage jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett und stehe erst auf, wenn du von alleine aufgewacht bist. Nach etwa 14 Tagen merkst du, wieviel Schlaf dein Körper pro Nacht braucht und du kannst das auf deinen normalen Alltag übertragen.



IV. Der Schlafmangel macht dich unproduktiv

Studien haben gezeigt, dass du mit weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht auch weniger leistest. Du kannst dich schlechter konzentrieren und dir passieren Flüchtigkeitsfehler. Ausserdem bist du öfter krank.

Laut einer Umfrage schlafen in Deutschland etwa 9% weniger als sechs Stunden. 21% schlafen immerhin sechs bis sieben Stunden – was aus medizinischer Sicht immer noch zu wenig ist.

V. Du bist eine Gefahr für andere

Übermüdet fällt es uns allen schwer, klare Entscheidungen zu treffen und auch dein Reaktionsvermögen ist erheblich beeinträchtigt. Nach einer durchgemachten Nacht bist du in etwa so gut in der Lage, clevere Entscheidungen zu treffen wie mit über einem Promille Alkohol im Blut. Und Übermüdung am Steuer ist weitaus häufiger als Alkohol am Steuer.

Und wann erkennt man, ob man eine behandlungsbedürftige Schlafstörung hat?

20-30% der Menschen berichten, dass sie Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen haben und etwa 15% berichten über Müdigkeit und fehlende Leistungsfähigkeit am Tage. Von einer echten oder behandlungsbedürftigen Störung sprechen Fachleute aber erst, wenn dadurch bedeutsame Beeinträchtigungen oder Leiden entstanden sind und die Betroffenen in ihrem beruflichen und sozialen Leben stark eingeschränkt sind und diese Symptome mehr als einen Monat oder länger anhalten. Solltest du dir unsicher sein, dann hilft dir ein Schlafmediziner weiter. Eine Übersicht von schlafmedizinischen Zentren findest du hier:

<https://www.dgsm.de>

Und jetzt mach' am besten ein kleines Nickerchen :-)

Schlaf schön,

deine Anne

P.S.: Solltest du Schwierigkeiten mit dem Schlafen haben, dann kann ich dir mein Anti-Stress-Coaching to go empfehlen.

„Nach einem Mittagsschlaf bin ich fix und foxi.“

Ich empfehle vielen Menschen, sich wenigstens ab und an ein Nickerchen zu gönnen. Und das ist für viele tatsächlich ziemlich schwer, denn häufig wird das Nickerchen zu weit ausgedehnt. Schläft man mittags oder nachmittags zu lang, gerät der Körper vom Leichtschlaf schon in den Tiefschlaf. Aus dem Tiefschlaf aufzuwachen ist wirklich schwierig und anstrengend. Denn der Körper hat sich ja gerade auf etwas ganz anderes, nämlich die tiefe Regeneration, eingestellt. Hinzu kommt, dass man danach auch schlecht in den Rest des Tages kommt und sich schlecht konzentrieren kann und/oder auch abends nicht mehr gut einschlafen kann. Der Trick hier: **In der Kürze liegt die Würze.** Ein Powernap dauert nur weniger als 10 Minuten. Ein Nickerchen weniger als 30 Minuten. Danach kann man fit und munter weiter durch den Tag gehen. Und wie schafft man es: Erstens so schnell einzuschlafen und zweitens so schnell wieder aufzuwachen? Man sucht sich einen ruhigen Ort und eine bequeme Position und nimmt sich einen Schlüsselbund in die Hand. Die Hand hält man, so bequem es geht, über den Boden auf dem ein Teller steht. Dann einfach ruhen und entspannen. Du kannst auch ein paar entspannende Atemübungen machen. Irgendwann werden dir die Augen zufallen und du schlummerst ein. Gerät dein Körper dann in die Entspannung, fällt der Schlüssel klirrend auf den Teller und du wachst auf. Übung macht den Meister. Nimm' dir ruhig ein paar Wochen Zeit, um das zu üben. Was ich kann, kannst du auch.