



Gesundheitstipp: Gute Nacht und süße Träume – Warum gesunder Schlaf wichtig ist

Der erwachsene Mensch verschläft etwa ein Drittel seines Lebens. Aber warum benötigen wir eigentlich Schlaf? Und was können wir selbst tun, um die Nacht erholsam zu gestalten?

Auch wenn das Themenfeld des Schlafens weiterhin noch viele Fragen offenlässt und noch nicht alle Prozesse und deren Funktion erforscht sind, hat man in den vergangenen Jahrzehnten doch einen großen Erkenntnisgewinn in diesem Bereich verzeichnen können. In der Zeit, in der wir schlafen, finden wichtige physiologische Erholungsprozesse, aber auch Prozesse für die Gedächtnisbildung statt. Unser Gehirn verarbeitet während der Schlafphase die Informationen, die im Wachzustand aufgenommen wurden. Das neuronale Netzwerk im Gehirn regeneriert sich. Zudem scheint Schlaf eine Rolle bei Wachstums- und Stoffwechselprozessen im Körper zu spielen, insbesondere in der ersten Nachthälfte während der Tiefschlafphase. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die Energiespeicher wieder aufgefüllt, neue Proteine gebildet und Stoffwechselabbauprodukte aus dem Gehirn abtransportiert.

Verschiedene Studien haben sich auch mit dem Themenfeld der Schlaflosigkeit oder auch des unregelmäßigen Schlafens und den Auswirkungen auf den Körper befasst, die allesamt die Wichtigkeit des Schlafens zur Gesunderhaltung unseres Körpers und Geistes unterstreichen. Unser gesamtes Immunsystem reagiert offensichtlich mit einer Schwächung auf Schlafmangel und man wird anfälliger für Infekte. Außerdem konnte bei der Betrachtung mehrerer Studien ein Zusammenhang zwischen Schlaflosigkeit und dem Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, festgestellt werden. Auch wird vermutet, dass Personen mit einem unregelmäßigen Schlaf ein erhöhtes Arteriosklerose-Risiko haben, welches im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht. Aber auch Übergewicht, Bluthochdruck und Typ 2 Diabetes stehen im Zusammenhang mit Schlafmangel. Sogar in Bezug auf Asthma konnte in jüngster Zeit ein erhöhtes Risiko für Personen mit einer genetischen Veranlagung und zusätzlich schlechtem Schlafverhalten beobachtet werden. Ein gesunder Schlafrhythmus könnte somit zur Asthmaprävention beitragen.

Wer schon einmal die ein oder andere Nacht schlaflos verbracht hat, wird vielleicht auch selbst festgestellt haben, dass die kognitive Leistungsfähigkeit, die Kommunikationsfähigkeit, die Konzentrations- aber auch die Reaktionsfähigkeit sinkt. Insbesondere letztes führt hierbei oftmals zu Unfällen, auch im Straßenverkehr. Außerdem sind wir in diesem Zustand leichter reizbar und häufiger schlecht gelaunt.

Aber was kann ich denn nun selbst tun, um meine eigene Schlafqualität zu verbessern? Hierzu hat der Schlaf-Gesund-Coach Sandra Hans folgende Tipps: Grundsätzlich gilt: je schlaffreundlicher ich meinen Tag gestalte, umso besser wird die Nacht. Hierzu gehört zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung, aber auch das emotionale Gleichgewicht am Tag, aber vor allem am Abend. Wer einen aufregenden Tag hatte oder einen spannenden Film vorm zu Bett gehen gesehen hat, wird schnell feststellen, dass der „Kopf“ noch nicht ausgehen will. Nutzen Sie Rituale, damit der Körper weiß, jetzt ist es Zeit ins Bett zu gehen und versuchen Sie Lichtquellen in der Nacht zu vermeiden. Zusätzlich sollte der Schlafraum zum Wohlfühlen einladen und kein Arbeitsraum sein. Natürlich sollte auch dem Bettsystem Beachtung geschenkt

werden, um beispielsweise Schmerzen zu vermeiden. Und lassen Sie sich nicht von Schlafrackern, Empfehlungen oder Produkten rund um den Schlaf verrückt machen. Hören Sie lieber auf Ihr eigenes Gefühl am Morgen. Je entspannter und ausgeruhter Sie sich fühlen nach der Nacht, umso besser war diese.

In diesem Sinne eine gute, erholsame Nacht und süße Träume!

Der Schlaf-Gesund-Coach Sandra Hans ist gelernte Physiotherapeutin und seit 2014 selbstständig tätig. Neben dem Schlafcoaching liegen ihre Schwerpunkte im Bereich der Rückengesundheit, des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie im Emotionscoaching.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLIG) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Full, K. M., Huang, T., Shah, N. A., Allison, M., A., Michos, E. D., Duprez, D. A., Redline, S. & Lutsey, P. L. (2023, 15. Februar). *Sleep Irregularity and Subclinical Markers of Cardiovascular Disease: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis*. Zugriff am 17. August 2023 unter <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.122.027361>

Meyer, R. (2018). *Epidemiologie: Warum Schlafmangel dick macht*. Zugriff am 18. August 2023 unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/200872/Epidemiologie-Warum-Schlafmangel-dick-macht>

Myers, D. G. (2008). *Psychologie* (2. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.

Sofi, F., Cesari, F., Casini, A., Macchi, C., Abbate, R. & Gensini G. F. (2014). Insomnia and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 21 (1), 57-44.

Stiftung Gesundheitswissen (2021, 19. Februar). *Schlaf: Warum wir ihn brauchen*. Zugriff am 18. August 2023 unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/schlaf-warum-wir-ihn-brauchen>

Xiang, B., Hu, M., Yu, H., Zhang, Y., Wang, Q. & Xue, F. (2023, 3. April). *Highlighting the importance of healthy sleep patterns in the risk of adult asthma under the combined effects of genetic susceptibility: a large-scale prospective cohort study of 455405 participants*. Zugriff am 17. August 2023 unter <https://bmjopenrespres.bmj.com/content/10/1/e001535>

Bilder:



<https://depositphotos.com/de/photos/schlaf.html?filter=all&qview=39022727>



<https://depositphotos.com/de/similar-images/158926690.html?qview=521089248>