

Gesund im Schlaf

Schon unsere Großeltern wussten es: Gesunder Schlaf ist wichtig. Tatsächlich beschäftigt sich auch heute ein eigener Forschungszweig mit dem Thema Schlaf – und das völlig zurecht, denn der Schlaf beeinflusst Gewicht, Appetit und Lebensdauer. Er ist für das Wohlbefinden, die Gesundheit sowie eine dauerhafte Leistungsfähigkeit enorm wichtig. Regelmäßig diskutieren Experten auf Fachkongressen über alte und neue Erkenntnisse zu dem Thema.

WENIG SCHLAF, WENIG ABWEHR

Eine aktuelle Studie der Schlafforscher Banks, Jones und Simpson, in der knapp 100 Frauen und Männer experimentell fünf Nächte lang mit nur vier Stunden Schlaf auskommen mussten, zeigte eine durchschnittliche Gewichtszunahme von 1,31 Kilogramm während dieser kurzen Beobachtungszeit. Den Probanden ging im Laufe des Experiments der Appetit verloren, obwohl sie unbegrenzte Auswahl vom Buffet hatten. 70 Prozent der Teilnehmer sagten anschließend, dass sie während dieser Zeit weniger Appetit hatten, als wenn sie ausgeschlafen waren. Trotz des subjektiv geringeren Hungergefühls nahmen sie also zu. Die Ergebnisse erklären sich unter anderem damit, dass die Menschen bei längeren Wachzeiten mehr Zeit zum Essen hätten und sich möglicherweise unter Laborbedingungen weniger bewegten.

Gesunder und erholsamer Schlaf ist lebenswichtig! Während Schlafmangel das Immunsystem belastet und auf Dauer krank machen kann, trägt ausreichender Schlaf dazu bei, das Leistungsvermögen und das allgemeine Wohlergehen erheblich zu steigern.

UNSER TIPP

Die folgenden Tipps können dabei helfen, erholsamen Schlaf zu finden, anstatt sich schlaflos auf dem Bett zu wälzen.

- ▶ Leben Sie gesund mit möglichst viel Bewegung und treiben Sie Sport.
- ▶ Entspannende Musik (stellen Sie einen Sleep-Timer).
- ▶ Heißes Bad mit einschlauffördernden Substanzen als Zusatz.
- ▶ Eine Tasse Kräutertee vor dem Schlafen – besonders geeignet sind: Melisse, Baldrianwurzeln und Hopfen.
- ▶ Milch mit Honig wirkt beruhigend.
- ▶ Nicht mit vollem Magen ins Bett gehen. Die letzte Mahlzeit mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.
- ▶ Im Bett keine Aktivitäten außer Schlafen und Sex – körperliche und seelische Entspannung werden dadurch gefördert. Zu viel sonstige Aktivität konditioniert den Körper in der eigentlichen Ruheimgebung auf alles, nur nicht auf Entspannung und Schlaf.
- ▶ Ritualisieren Sie das Schlafengehen.
- ▶ Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf. Ihre innere Uhr stellt sich darauf ein und erleichtert sowohl das Einschlafen wie auch das Aufstehen.
- ▶ Beruhigende und entspannende Aromaöle – Düfte haben einen großen Einfluss auf unsere Stimmung.
- ▶ Kühle Farben entspannen: Blau- und Grüntöne sollten dominieren; zu warme Farben regen eher an.
- ▶ Keine Pflanzen im Schlafzimmer – sie produzieren zwar bei Tageslicht Sauerstoff, bei Dunkelheit verströmen sie stattdessen ungesundes Kohlendioxid.
- ▶ Angenehme Raumtemperatur, ideal sind 16 bis 18 Grad.
- ▶ Entspannung vor dem Zubettgehen: Verringern Sie Ihren Stresslevel bereits vor dem Schlafen mit Entspannungstechniken wie autogenem Training oder progressiver Muskelrelaxation.

Ein weiterer Grund könnte das Hormon Leptin sein. Dieses wird im Schlaf ausgeschüttet und signalisiert dem Körper ein Sättigungsgefühl. So erklärt sich, dass man zum Teil mehr als zehn Stunden lang bequem Nahrungskarenz halten kann, die tagsüber schwierig durchzuhalten wäre. Bei Personen, die weniger schlafen, wird weniger Leptin ausgeschüttet. Aber auch zu viel Schlaf kann zu Übergewicht führen, wobei die Ursachen in diesem Fall noch unklar sind.

Wer dauerhaft zu wenig schläft, begibt sich in Gefahr, früher zu sterben. Die Deutschen schlafen im Durchschnitt von 23.04 Uhr bis 6.18 Uhr. Bei einer Einschlafdauer von 15 Minuten kommt man auf etwa sieben Stunden Nachtruhe, was als ausreichend angesehen wird. Eine US-Studie kommt zudem zu dem Schluss, dass Männer, die Schlafprobleme haben und nur sechs oder weniger Stunden schliefen, eine 20-prozentig höhere Wahrscheinlichkeit hatten, früher zu sterben als die, die sieben Stunden schliefen. Bei Frauen stieg diese Wahrscheinlichkeit um zehn Prozent. Für diese Arbeit wurden die Daten von etwa 1.700 Proban-

den aus dem amerikanischen Pennsylvania über einen Zeitraum von 14 Jahren erhoben und ausgewertet. Dass Schlafdauer und Sterberisiko korrelieren, ist erwiesen, ohne dass man derzeit einen kausalen Zusammenhang kennen würde. Eine Erklärung könnte sich durch ein dauerhaft geschwächtes Immunsystem ergeben, welches sich im Schlaf immer wieder regeneriert. Wer wenig schläft, riskiert zu kurze Erholungsphasen dieses wichtigen Abwehrsystems.

VIEL SCHLAF, VIEL POWER

Eine Teilschuld am reduzierten Schlaf trägt unser Fernsehkonsumverhalten. Statt jahrhundertlang gültiger äußerer, natürlicher Faktoren (zum Beispiel der Sonnenuntergang) ist für viele das Einschalten des Fernsehgeräts mittlerweile das Hauptsignal für die baldige Nachtruhe. Durchschnittlich sehen Deutsche etwa eine Stunde direkt vor dem Schlafengehen fern. Der Fernseher verführt zu weniger Schlaf, weil das Licht des Geräts den Körper auf ein erhöhtes Erregungsniveau stimuliert und der Mensch die natürlichen Müdigkeitssignale überhört.

Dass ausreichender Schlaf die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, zeigen Untersuchungen an Sportlern. Tennisspielerinnen, die über einen Zeitraum von zehn Wochen beobachtet wurden, sollten zunächst wie gewohnt etwa sieben Stunden lang schlafen. Nach drei Wochen wurde ihnen für sechs Wochen eine längere nächtliche Bettruhe von zehn Stunden verordnet. Das Ergebnis: Sie sprinteten schneller und schlugen die Tennisbälle härter und platzierter als zuvor. Eine ähnliche Studie bei Schwimmern hatte vor einem Jahr gezeigt, dass die Sportler nach zehn Stunden Schlaf pro Nacht ebenfalls schneller schwammen.

Insgesamt sollte also die sogenannte Schlafhygiene einer der Hauptpfeiler eines gesundheitsorientierten Lebensstils sein – neben einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender körperlicher Betätigung. Jeder kennt jedoch die Situation: Man ist gestresst und eigentlich müde, findet aber keine Ruhe. Dabei müsste man am nächsten Morgen wieder fit sein ...

Im Infokasten finden Sie daher einige Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

www.protremono.com