

# Schlaf

Wahrscheinlich kennt was jeder dieses Phänomen: Man ist müde, kann aber trotzdem nicht einschlafen. Oder man schläft relativ schnell ein und ist schon nach kurzer Zeit wieder wach und findet keinen Schlaf mehr. Woher kommen diese Schlafstörungen und was bedeutet und bewirkt das Schlafen überhaupt?



## “Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“

Der Schlaf hat zwei Aufgaben: Wie es im Ofen Asche gibt, die man von Zeit zu Zeit entfernen muss, so entstehen in den Muskel- und Nervenzellen Abfallstoffe. Die führen zu Müdigkeit. Während des Schlafes werden sie entfernt. Die zweite Aufgabe des Schlafes ist seelischer Art. Früher glaubte man, der Schlaf sei eine Zeit vollkommener Ruhe. Heute weiss man es besser. Unser Gehirn arbeitet während wir schlafen auf Hochtouren! Wir träumen. Träume sind wichtig für unsere Gesundheit. Tagsüber muss unser Gehirn viel verarbeiten. Wir rechnen, lösen Aufgaben oder denken uns Sätze aus. Im Traum aber darf unser Gehirn machen was es will. Unser Gehirn darf sich phantastische Geschichten ausmalen und Märchen erleben. Dieser Ausgleich ist sehr wichtig – bei Kindern und ebenso auch für uns Erwachsene. Menschen die man am Träumen hindert werden krank, ängstlich, unsicher und depressiv.

Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Den Schlaf brauchen wir um uns zu erholen und zu regenerieren. Während wir schlafen finden wesentliche Prozesse im Körper statt, die nur im Schlafzustand möglich sind. Diese “zeitweilige Bewusstlosigkeit“, als die unser Schlaf auch angesehen werden kann, braucht unser Körper als Erholungs- und Aufbauphase. Unser Körper hat nur eine begrenzte Energiereserve, die wir durch den Schlaf schützen können. Im Schlaf schaltet unser Organismus auf “stand by“. Körpervorgänge, wie Atmung und Puls verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt und die Körpertemperatur fällt und einige Zehntel Grad ab. Unser Nervensystem ist während des Schlafens vermindert erregbar.

Wie sich der Schlaf auf uns auswirkt, kann anhand der Bandscheibe erläutert werden: Unsere Bandscheiben bestehen aus Körpergewebe, welche nicht direkt durch Blutgefässe ernährt werden, sondern über einen Prozess, der Diffusion genannt wird. Die Bandscheiben kann man mit einem sehr festen Schwamm vergleichen. Während des Tages werden die Bandscheiben durch das Gewicht, das auf ihnen lastet zusammengedrückt. Dabei entweicht ein Teil der Flüssigkeit, die in den Bandscheiben gespeichert ist. Während der Nacht, wenn wir schlafen und die Druckbelastung nicht mehr so stark ist, kann aus den umliegenden Geweben nährstoffreiche Flüssigkeit in unsere Bandscheiben eindringen. Dabei vergrössert sich das Volumen der Bandscheiben, so dass wir am Morgen etwa 2-3 cm grösser sind. Solche Regenerationsprozesse laufen während unseres Schlafes im gesamten Organismus ab. Schlafen hat aber nicht nur körperliche Auswirkungen. Unser emotionales Befinden wird durch das Schlafen direkt beeinflusst.

Auch auf die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses hat das Schlafen einen direkten Einfluss. Personen die in der Nacht häufig aufwachen, leiden oft unter Gedächtnislücken. Von Natur aus benutzt unser Körper die Ruhe - bzw. Schlafphase zur Regeneration und Wiederherstellung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit. Der Schlaf ist dazu in verschiedene, mehrmals pro Nacht wiederkehrende Phasen unterteilt. Während in der Tiefschlafphase (Slow Wave Sleep) hauptsächlich die körperliche Regeneration stattfindet, wie z.B. Abbau von Stoffwechselprodukten und wie schon erläutertes Auffüllen der Bandscheiben, sorgt der nachfolgende Traumschlaf (REM-Phase) für die Aufarbeitung von Erlebtem oder Problemsituationen.

Zu guter Letzt, ist es eine Tatsache, dass das Depot-Fett zu einem grossen Teil während des Schlafes abgebaut wird und nicht wie die meisten meinen, während einer Aktivität. Sozusagen abnehmen im Schlaf!

## Melatonin – Das Schlafhormon

Verschiedene Hormone wirken sich auf den Schlaf aus. Welche, oder in welchen Mengen sie unseren Schlaf steuern konnte bis jetzt von der Wissenschaft noch nicht eindeutig geklärt werden. Sicher ist aber, dass die Produktion von Melatonin eine wichtige Rolle spielt. Melatonin wird in der Zirbeldrüse des Gehirns gebildet. Diese Drüse ist eng mit dem Sehnerv des Auges verbunden und reagiert sofort mit der Produktion von Melatonin, wenn es dämmt. Bei Helligkeit wird die Produktion gehemmt. Melatonin senkt die Aktivität, es bremst und macht müde.

Serotonin hilft bei der Schlafsteuerung und spielt bei der psychischen Ausgeglichenheit des Menschen eine Rolle. Bei einem Mangel an Serotonin kann es zu Antriebslosigkeit und Schlafstörungen kommen.

## Erholsamer Schlaf – die ultimative Energietankstelle!

Ein möglichst ungestörter, von äusseren Einflüssen unbehinderter Ablauf dieser Phasen bis zum Aufwachen ist das Optimale. Wie erholsam der Schlaf ist, kann man daran erkennen, ob man sich am Morgen gut erholt und fit für den Tag fühlt. Das muss nicht gleich nach dem Aufstehen der Fall sein, denn die meisten brauchen ein bisschen Zeit, um morgens in Schwung zu kommen. Grundsätzlich aber soll man sich nach einer Nacht gut ausgeruht und gestärkt für das Tageswerk fühlen. Wenn man aber schlecht einschlafen kann, nachts häufig wach liegt und morgens wie gerädert aufwachst, ist der Schlaf nicht so erholsam wie er sein sollte.

## Schlafstörungen

Ernsthafte Schlafstörungen liegen vor, wenn:

- man entweder weniger als 4 Stunden oder mehr als 14 Stunden schläft,
- der Schlaf über mehr als 4 Wochen gestört ist,
- man länger als 30 Minuten braucht, um einzuschlafen

## Tipps für einen guten Schlaf

Für eine möglichst ideale Schlafumgebung sorgen: Das Schlafzimmer sollte abgedunkelt sein. Wichtig ist auch dass genug Sauerstoff im Raum ist. Deshalb zumindest vor dem zu Bett gehen kurz lüften. Die Zimmertemperatur liegt optimalerweise bei ca. 18° Celsius. Die Matratze sollte auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst sein.

Wenn man gesund schlafen möchte, dann sollte als erstes möglichst alles Unnatürliche aus der direkten Schlafumgebung entfernt werden. Dazu gehören: Fernseher, Handys, Telefone, Elektrowecker, Computer und andere technische Geräte (Elektrosmog). Auch Geräusche, Genuss von Alkohol, Gerüche, Arzneimittel, Umweltgifte, Licht, psychische Probleme und Wasseradern können den Schlaf empfindlich beeinträchtigen.

Leidet man dennoch weiterhin an Einschlaf – oder Durchschlafschwierigkeiten, empfiehlt es sich einen Arzt oder Heilpraktiker aufzusuchen und gemeinsam mit ihm dem Problem ganzheitlich auf den Grund zu gehen.