



Einfach gut
Schlafen!

Eine kleine Schlafbroschüre von
www.reinkuscheln.de



FREISINN
MÖBEL HANDGEMACHT

Einfach gut Schlafen !

**Schlafen Sie gut.
Wissenswertes rund um Ihren gesunden Schlaf.**

- Geschichte des Schlafs
- Der unbekannte Zustand – was ist Schlaf ?
- Die Wirbelsäule im Schlaf
- Eine Oase der Ruhe – das Schlafzimmer
- Elektrosmog
- Das richtige Bett
- „Schlafhygiene“
- Schönheitsschlaf
- Tierischer Schlaf



Hypnos, der griechische Gott des Schlafs

„Der Schlaf ist die einzige unentgeltliche Gabe der Götter.“

Plutarch
griechischer Historiker (45 - 125 n.Chr.)

Geschichte des Schlafs

Der Zustand, in den wir uns begeben, wenn wir zu Bett gehen und einige Stunden schlafen, unterscheidet sich grundlegend von unserem bewussten Dasein.

Scheinbar sehen, hören, fühlen wir nichts und reagieren nicht auf Signale der Umwelt.

Fast schon beängstigend. Und so mysteriös, daß schon frühere Kulturen sich über den Mythos Schlaf Gedanken gemacht haben.

Das Wort „*Schlaf*“ ist altgermanischen Ursprungs – verwandt mit dem englischen „*sleep*“ und dem niederländischen „*slaap*“ - und bedeutet so viel wie „*schlapp werden*“.

Im Wort „*Schlummer*“ steckt das indogermanische „*slu*“ - schlaff, herabhängend. (16. Jhdt.)

Das Wort „*Dösen*“ ist verwandt mit „*Dunst*“ und bezeichnet einen vernebelten Zustand (19. Jhdt.)

In der griechischen Antike sind Hypnos, der Gott des Schlafes, und Thanatos, der Tod, Brüder – beide Söhne der Nachtgöttin Nyx. Der Schlaf sei ein „Abbild des Todes“ schreibt der römische Dichter Ovid.

Auch für die Germanen waren Schlaf und Tod Geschwister, die beide als „Sandmann“, zu deuten wohl als Sendbote, bezeichnet wurden.

In den östlichen Philosophien wurde der Schlaf als der eigentliche, wahre Zustand des Menschen dargestellt, in dem Individuum und Mensch eins sind.

„Alles ist eins. Im Schlaf ist die Seele ungestört und aufgenommen in diese Einheit.“ Chuang Tzu (300 v. Chr.)

Auch in altindischen philosophischen Texten, in denen vier Seinsformen Wachen – Traum – Tiefschlaf und ein überbewusster Zustand unterschieden werden, gilt der Tiefschlaf als „das Selbst, das Unsterbliche und Furchtlose“.

In der jüdisch-christlichen Überlieferung hingegen wird der Schlaf selten als erstrebenswerter Zustand angesehen. Zu langes Schlafen wurde mit Trägheit und Faulheit gleichgesetzt –

„Müßiggang ist aller Laster Anfang“.

Mit der Industrialisierung im 19. Jhd. wurde der Schlaf zum überflüssigen Störfaktor.

Maschinen wurden erfunden, die weder Schlaf noch Pausen brauchten, rund um die Uhr arbeiten konnten und damit einen neuen Lebensrhythmus vorgaben.

Die menschliche Arbeitskraft hatte einen Makel, der die Produktion unnötig lähmte: der Mensch wurde müde.

Arbeit wurde auf einmal nach Zeit bezahlt, zudem galt: wer arbeitete, tat nichts anderes nebenbei.

„Schlafen kann ich, wenn ich tot bin.“ „Schlaf wird überbewertet.“

Diese und ähnliche Aussagen kennzeichnen unseren aktuellen Umgang mit dem Bedürfnis Schlaf. Schlafen wird in unserer Leistungsgesellschaft oftmals als Zeichen von Schwäche, wenig Schlafen als Zeichen von Leistung und Effizienz eingestuft. Wir schlafen heute im Durchschnitt eine Stunde weniger als noch vor hundert Jahren. Der Umsatz an Beruhigungsmitteln und Antidepressiva steigt dafür jährlich um 10%. Die meisten Menschen leiden heutzutage an chronischem Schlafmangel.

1902 wurde die Schlaftablette erfunden. Scheinbar konnte man nun endlich bestimmen, wann und wie lange man schlief. Tatsächlich wurde aber schnell klar, daß der künstliche Schlaf nicht wirklich Erholung brachte – Barbiturate hemmen den wichtigen Traumschlaf.

Schlaf ist ein Grundnahrungsmittel

Was ist eigentlich Schlaf ?

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in diesem Zustand, über den eigentlich noch relativ wenig bekannt ist.

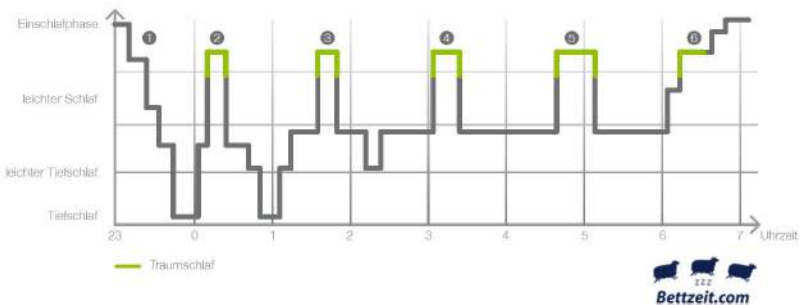
Wir wissen nicht was Schlaf ist, aber immerhin wird erforscht, was während des Schlafs in unserem Körper passiert.

Sicher ist: die Sichtweise vom Schlaf als „kleiner Bruder des Todes“ ist grundlegend falsch.

Schlafen ist ein hochaktiver Vorgang.

Der Körper regeneriert und repariert sich, das Gehirn verarbeitet die Informationen des Tages. Sämtliche Sinne wie Sehen, Hören, Fühlen sind wach, allein das Gehirn sperrt den Zugang für diese Reize, bzw. filtert sehr selektiv, welche Reize es wert sind, bewusst wahrgenommen zu werden, und welche einfach ausgesperrt werden.

Die aktuelle Schlafforschung unterscheidet zwei Schlafphasen: eine aktive und eine passive.



Die passive, die „Ruhephase“ unterteilt sich in vier Stufen:

Stufe 1: die Gehirnwellen reduzieren sich langsam
Muskelspannung wird reduziert, bewusste Wahrnehmung entschwindet langsam.

Stufe 2: die Gehirnwellen steigen mit höherer Aktivität an
ca. 50 Prozent des Gesamtschlafs

Stufe 3: die Gehirnwellen sind sehr stark (4 bis 5 mal Stufe 1)
Muskelspannung nimmt weiter ab

Stufe 4: große Gehirnwellen mit langsamem Ausschlag. Diese Phase wird als Tiefschlaf bezeichnet, der Körper erholt sich physisch. Menschen, die jetzt aus dem Schlaf geweckt werden, sind stark desorientiert und verschlafen. Allerdings treten gerade in dieser Schlafphase Phänomene wie Schlafwandeln und Sprechen im Schlaf auf.

Immunsystem und Hormonsystem laufen jetzt auf vollen Touren, Reparaturen laufen im ganzen Körper, gesteuert vom Schlafhormon Melatonin. Wir schlafen uns gesund. Gleichzeitig werden im Gehirn unerwünschte Informationen gelöscht, wichtige Informationen im Langzeitspeicher abgelegt.

Die aktive Phase des Schlafes ist der sogenannte REM-Schlaf (rapid eye movement), oder auch Traumschlaf.

Diese Schlafphase wird gekennzeichnet durch schnelle, richtungslose Augenbewegungen, die Körpermuskulatur ist deutlich entspannter als in den sonstigen Phasen.

Bei Weckungen in diesen Phasen sind Erinnerungen an Träume deutlich lebendiger und emotionaler als in anderen Schlafphasen.

Die REM Phasen sind zu Beginn der Nacht relativ kurz und werden im Verlauf der Nacht immer länger, insgesamt ca. 100 Minuten.

Gegen Morgen nimmt die Kortisolkonzentration im Blut stark zu, sie funktioniert als eine Art biochemischer Wecker.

Die Tiefschlafphasen hingegen werden im Verlauf der Nacht immer flacher, oftmals wird der Tiefschlaf gegen Morgen gar nicht mehr erreicht.

Ein kompletter Schlafzyklus dauert ca. 90 Minuten.

Optimal wäre es, wenn wir unser Schlafverhalten so steuern könnten, daß wir am Morgen immer nach Durchlaufen eines ganzen Schlafzyklus geweckt würden.

Zwischen den einzelnen Schlafphasen taucht unser Bewusstsein immer wieder kurz an die Oberfläche, wir werden bis zu 20 Mal pro Nacht wach – ein kurzer „Sicherheitscheck“, dann geht es weiter im Schlaf. Meistens können wir uns an diese Vorgänge am Morgen

nicht mehr erinnern.

Wenn Sie nachts wach werden und es merken, freuen Sie sich – der Schutzmechanismus Ihres Körpers funktioniert einwandfrei.

Vermeiden Sie es jetzt, auf die Uhr zu schauen.

Reaktionen, wie „3 Uhr, die Nacht kann ich ja schon wieder vergessen“ regen Sie innerlich auf und lassen Sie nicht wieder zur Ruhe kommen.

Vermeiden Sie es auch nach Möglichkeit, nachts zu trinken oder zu essen. Zu schnell gewöhnt sich der Körper an entsprechende „Fütterungszeiten“.

Das Schlafbedürfnis wird von unserer inneren Uhr gesteuert.

Schlaf zur „falschen“ Tageszeit ist daher relativ ineffizient (wichtig für Schichtarbeiter !)

Der Zeitpunkt für Schlaf ist am besten, wenn folgende Ereignisse zusammentreffen:

- maximale Melatoninkonzentration
- minimale Körperkerntemperatur (sinkt bereits im Lauf des Abends stetig ab.)

Der Schlafbedarf eines Erwachsenen ist individuell sehr stark unterschiedlich, schwankt etwa zwischen sechs und zehn Stunden.

Wichtig: das Schlafbedürfnis ist individuell unterschiedlich ausgeprägt und von Geburt an vorgegeben.

Wer zu den Menschen mit höherem Schlafbedarf gehört, wird dies nicht durch ein wie auch immer geartetes Training oder Ignorieren des Bedürfnisses ausschalten können, ohne daß der Organismus Schaden nimmt.

Unterschieden wird hier auch zwischen Frühaufstehern (Lerchen), die bereits am frühen Morgen fit und leistungsfähig sind, Nachtschwärmern (Eulen), die am Abend nochmals ein Maximum an Aktivität entwickeln, und „normalen“ Schlaftypen (zahlenmäßig in der Überzahl)

Auch dieses Schlafverhalten ist genetisch vorprogrammiert und kann nicht durch Training oder Erziehung verändert werden !

Während Kleinkinder normalerweise eher zu den Lerchen gehören, durchlaufen Jugendliche im Normalfall die Eulenphase. Im Erwachsenenalter, ab ca. 20 Jahren, pendelt sich das Schlafverhalten bei dem Typus ein, der von Geburt an vorprogrammiert ist.

Schlafentzug schädigt den Organismus.

Bereits zwei Stunden Schlafentzug haben einen leistungsmindernden Effekt wie 2 Glas Bier.

Vier Stunden Schlaf entsprechen ca. 5 Glas Bier, bleibt der Schlaf eine ganze Nacht aus, so entspricht dies ca. 10 Glas Bier.

Bei lang anhaltender Schlaflosigkeit kommt es immer wieder zum gefürchteten Sekundenschlaf – auf der Autobahn sicher schlimmer als im Büro.

Interessant auch die Erkenntnis, daß sich wiederholtes Schlafdefizit summieren kann, auch wenn diese schleichende Übermüdung von den Betroffenen oft gelehnet wird, sind die Auswirkungen doch erkennbar.

Vorschlafen, Nachschlafen, Schlaf wieder aufholen sind zwar möglich, dauern aber in jedem Fall länger, als den Schlafmangel zu verursachen.

Der Rekord im „Nicht-Schlafen“ liegt bei 266 Stunden – das entspricht mehr als 11 Tagen und Nächten. Bei anderen Rekordversuchen ähnlicher Dauer wurden von Ärzten Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, später sogar Paranoia und Halluzinationen registriert.

Schlafentzug wurde in der Sowjetunion und der DDR, aber auch aktuell in Guantanamo, als Foltermethode eingesetzt. Im Tierversuch wurde in den 80er Jahren nachgewiesen, daß Versuchstiere durch permanenten Schlafentzug sterben – und zwar in etwa im demselben Zeitraum, den sie auch ohne Nahrung überleben können.

Die Wirbelsäule im Schlaf



„So flexibel, wie ihre Wirbelsäule: Das Liforma Federelement im Hüsler Nest.“

Ein ruhiger Schlaf ist der größte Wunsch all derer, die unter Schlafstörungen aller Art leiden. Oftmals wird ein ruhiger Schlaf auch mit einem „bewegungslosen“ Schlaf gleichgesetzt, und das nächtliche Drehen und Wenden als schlafstörend interpretiert. Tatsächlich ist das Drehen während des Schlafs aber für unsere Wirbelsäule zwingend erforderlich.

Eine zu weiche Matratze, die den Körper zu tief einsinken lässt, daß er sich kaum noch bewegen kann, sowie Matratzen, die sich wie eine Form dem Körper anpassen, behindert die Erholungsfunktion und schadet den Bandscheiben, die auf die Bewegung angewiesen sind.

Bandscheiben bestehen aus knorpeligem Gewebe, liegen zwischen den Wirbelkörpern und schützen diese vor dem Aneinanderreiben. Sie ermöglichen die Flexibilität des Rückgrats und schützen wie ein Stoßdämpfer unser Gehirn vor Erschütterungen.

Ab dem 4. Lebensjahr haben die Bandscheiben keine eigene Durchblutung mehr. Sie „ernähren“ sich vielmehr durch einen permanenten Flüssigkeitsaustausch mit dem umliegenden Gewebe.

Durch Druck auf die Bandscheibe verliert diese Flüssigkeit. Im Liegen wird die Bandscheibe entlastet und nimmt wieder Flüssigkeit auf.

Der ständige Wechsel zwischen Be- und Entlastung ist

Grundvoraussetzung für den Stoffwechsel der Bandscheiben. Dies geschieht durch Bewegung.

Bewegung pumpt Nährflüssigkeit in die Bandscheiben, stimuliert die Muskulatur und regt dadurch die Durchblutung an, wodurch wiederum gewährleistet wird, daß Gewebeflüssigkeit zu den Bandscheiben transportiert wird.

Medizinische Studien machen das Ausmaß des täglichen Flüssigkeitsverlustes durch Messungen der Körpergröße deutlich, die bei Messungen am Abend um bis zu 3cm geringer ausfallen kann, als bei Messungen am Morgen !

Schmerz und Schlaf

„Nur eine einzige Nacht erholsam schlafen“ ist der größte Wunsch vieler Rückenschmerzpatienten.

Aktuelle Studien zeigen auf, wie sehr sich Schlaf und Schmerz gegenseitig beeinflussen:

- Fast 60% aller Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden leiden an Schlafstörungen.
- Selbst gesunde Menschen sind nach einer schlecht geschlafenen Nacht rund 30% schmerzempfindlicher.
- Schon eine Nacht erholsamen Schlafs genügt, die Beschwerden wieder weitgehend zu normalisieren (US-Studie an rund 1000 Probanden)

Sehr schwierig wird es bei Patienten, die zusätzlich zur Schmerzkrankheit auch Depressionen haben – hier lindert der Schlafentzug die Depression, verschlimmert aber den Schmerz.

Das Schlafzimmer als Oase der Entspannung

Heutzutage finden wir in den meisten Wohnungen separate Schlafzimmer. Dies ist aber eine relativ neue Errungenschaft. Noch im späten Mittelalter schliefen viele Menschen in einem Raum, der auch nicht nur zum Schlafen diente. Die Dienstboten schliefen in der Nähe ihrer Herrschaften, damit sie ihnen jederzeit schnell zur Verfügung stehen konnten.

Ein eigentliches Schlafzimmer finden wir erst an französischen Königshöfen – z.B. das Schlafzimmer des französischen Königs Louis XIV, der in seinem Schlafzimmer auch Hof hielt.

An Wohlfühlen und Entspannung denkt man, wenn man sich an die Einrichtung eines Schlafzimmers macht. Für eine immer höhere Zahl von Allergikern und Chemikaliensensiblen hängt der angenehme Schlaf mit einem chemikalienfreien Raum zusammen.

Je purer der Schlafrum, umso besser und schneller die Erholung.



Der Raum sollte generell frei von Chemikalien und Schimmelpilzen sein.

Am besten eignet sich für ein Schlafzimmer ein licht- und luftdurchfluteter Raum, abgewandt von verkehrsreichen Zonen. In einem dunklen, muffigen Kellerraum fühlt sich keiner wohl. Die Räume in unmittelbarer Nähe des Schlafzimmers sollten ebenfalls frei von Chemikalien sein – ein Schlafzimmer neben oder über einer Garage oder einem Heizraum könnte eine Gesundheitsgefahr bedeuten.

Der Raum sollte nicht überladen werden. Je weniger herumsteht, desto sauberer die Luft.

Trotzdem sollte in hohem Maße auf Ästhetik geachtet werden – warme Farben, nette Bilder an der Wand, ein paar hübsche Deko-Artikel aus nicht ausdünstenden Materialien sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

Welche Baumaterialien sollte man vermeiden ?

- Vinyltapeten, Stofftapeten, bedruckte Tapeten (Schwermetalle, Lösemittel, Fungizide)
- Latexfarbe
- Chemiehaltige Antischimmelfarbe
- Teppiche und Teppichböden sammeln Schmutz, Schimmelpilze und Pollen an und dünsten Chemikalien aus. Teppiche mit Wollsiegel müssen mit Insektiziden ausgestattet sein, um dieses Siegel zu erhalten.
- Behandelte Holzdecken und Holzvertäfelungen

Was verbessert die Raumluf ?

- Wenig im Raum
- Keine Kunstfasern oder Kunststoffe
- häufiges Lüften zu schadstoffarmen Zeiten
- Postermöbel und -betten bei Hausstauballergie vermeiden
- Kleider nicht offen oder auf Kleiderstangen im Raum hängen lassen – chemische Ausrüstung, Staub, Pollen etc. haften an der Kleidung.

Was verschlechtert die Raumluf t ?

- Gas- oder Ölofen
- Duftstoffe, Raumspray
- Schimmelpilze
- Insektizide, Pestizide
- Teppichböden, Laminat
- Kunststoffe
- Chemische Reinigungsmittel
- Chemische Baumaterialien und Oberflächenbehandlungen

Wie sollte das Bett aussehen ?

- Naturmatratze entsprechend der Allergien oder Sensibilitäten.
- Zudecken und Kissen aus Naturmaterialien
- Bettbezüge aus unbehandelter Baumwolle
- Bett und Möbel aus unbehandeltem Massivholz

Was sollte man beim Bett auf jeden Fall vermeiden ?

- Schaumstoffmatratzen
- Schurwollbettwaren mit Wollsiegel (Mottenschutz)
- Kunstfaser- und Federbettdecken (Federn sind behandelt)
- Heizdecken (Elektrosmog, Ausdünstungen)
- Wasserbetten (Elektrosmog, Ausdünstungen)
- Betten aus Spanplatte

Elektrosmog

Immer mehr Menschen reagieren inzwischen sensibel auf Elektrosmog. Dies wurde aktuell in einer Studie der nachgewiesen.

Elektrische Felder entstehen durch elektrische Spannung, etwa bei der Bereitstellung und Verteilung von Strom.

Magnetische Felder entstehen durch fließenden Strom, also nur, wenn die Geräte auch eingeschaltet sind. Es gilt hierbei: je stärker der Strom, umso größer das Magnetfeld. Transformatoren (z.B. bei Halogenlampen) erzeugen jedoch auch bei geringen Stromstärken starke Magnetfelder.

Elektromagnetische Felder werden von Sendern (Radio, Fernsehen, Mobilfunk) oder Handys erzeugt.

Was die Schädlichkeit angeht, stehen hier niederfrequente magnetische Felder und elektromagnetische Felder im Vordergrund.

Bedenklich ist vor allem die Wirkung auf die Zirbeldrüse, die das „Schlafhormon“ Melatonin produziert. So lassen sich auch häufig beobachtete Schlafstörungen erklären. Da Melatonin auf bestimmte Tumoren ausserdem krebshemmend wirkt, zeigt sich in Studien ein leicht erhöhtes Blutkrebsrisiko.

Vor thermischen Schäden, die durch den Mobilfunk verursacht werden, schützen uns die festgelegten Grenzwerte.

Nicht berücksichtigt werden dabei leider die nicht-thermischen Wirkungen:

Veränderungen der Hirnströme

Verhaltensänderungen

allgemeine Beschwerden wie Unwohlsein, Kopfschmerzen,

Nervosität

uvm.

Zweimal „A“ gegen Elektromog:

Ausschalten – Schalten Sie Geräte und Lampen nach Gebrauch aus. Ziehen Sie am besten den Stecker aus der Steckdose, dann haben sie auch das elektrische Feld beseitigt. Eine praktische Alternative ist auch eine abgeschirmte, abschaltbare Steckdosenleiste.

Abstand – halten Sie von Kabeln und eingeschalteten Geräten ausreichend Abstand. Wichtig: Elektromog kann auch aus dem Nebenzimmer kommen, z.B. von DECT- Telefonen

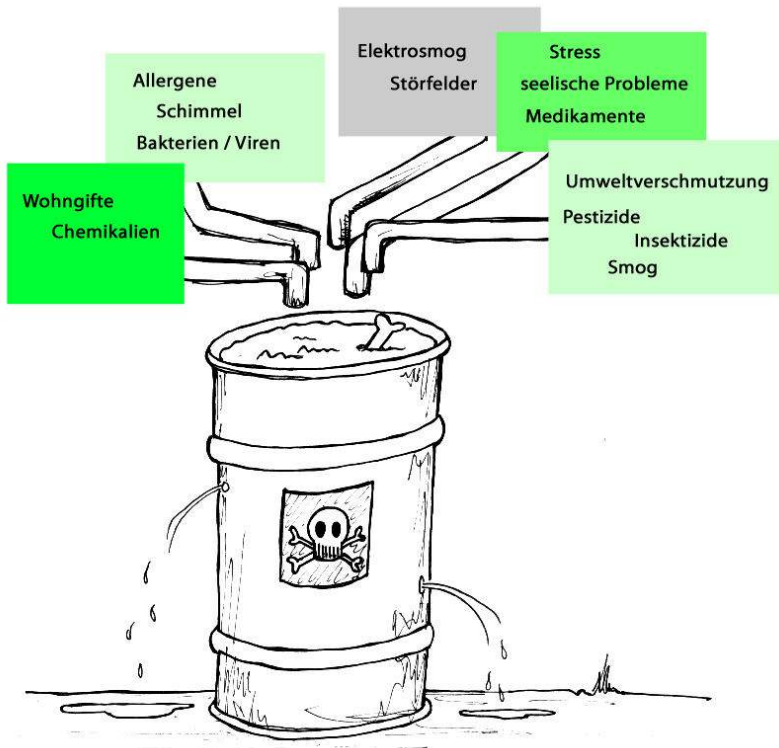
Wichtig im Schlafzimmer:

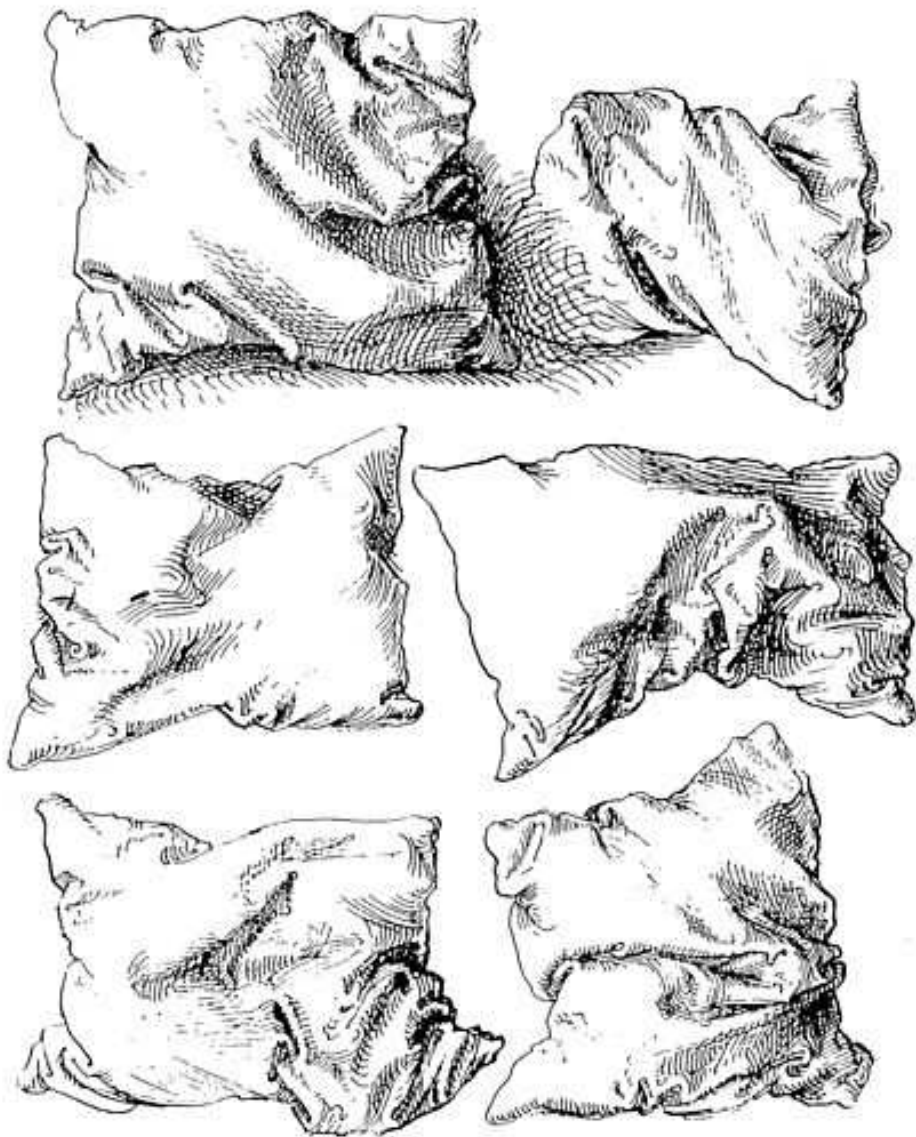
Möglichst keine elektrischen Geräte, besonders ungünstig sind Geräte mit Trafos, z.B. Halogenlampen

Bett nicht in unmittelbarer Nähe von Steckdosen, möglichst einen Meter Abstand

Keine Verlängerungskabel unter oder neben dem Bett.

Federkernmatratzen oder Bettroste aus Metall verstärken elektromagnetische Felder. Kleinere Schrauben oder Metallteile sind jedoch unbedenklich.





Skizzen von Albrecht Dürer

Das Bett

Jüngste europäische Studien haben gezeigt, daß durch den Austausch der Matratze rund eine Stunde Schlaf gewonnen werden kann.

Professor J Touchon aus Frankreich liess Probanden in 10 Jahre alten Betten und in neuen Betten schlafen – die Schlafzeit verlängerte sich um durchschnittlich 53 Minuten.

Doktor C Izikovski aus Großbritannien maß den Schlaf von Probanden bevor und nachdem die Matratzen gewechselt wurden – auch hier konnten die Menschen ihren Schlaf um durchschnittlich 42 Minuten steigern.

Wenn Sie sich ein neues Bett kaufen möchten, denken sie in ausreichenden Dimensionen.

Für zwei Personen sollte die Matratzengröße mindestens 160x200cm betragen.

Für eine einzelne Person sollte die Matratze mindestens 90x200cm groß sein.

Vermeiden Sie es, ein kleineres Bett zu kaufen, als Sie gewöhnt sind – es wird Ihnen schwer fallen, auf den gewohnten Komfort zu verzichten.

Die persönlichen Anforderungen an eine Matratze sind höchst unterschiedlich. Sie sollten jedoch beim Kauf folgende Kriterien beachten:

Körperliche Faktoren:

Körpergröße – das Bett sollte Ihre Körpergröße um wenigstens 20cm übersteigen. Generell sollte es so groß sein, daß sie sich problemlos drehen können.

Körpergewicht

Körperbau - „normale“ Mehrzonen-Matratzen sind oftmals auf den „Durchschnittsmenschen“ mit 170cm Größe und 75 kg Gewicht abgestimmt – bei kleineren oder größeren Menschen funktionieren die Zonen nicht, wie sie sollen.

Individuelle Faktoren:

Bevorzugte Schlafposition – Bei Rückenschläfern ist eine Stützung der Wirbelsäule im Lendenwirbelbereich wichtig. Die Matratze muss sich dem Rücken anpassen. Legen Sie beim Probeliegen eine Hand unter die Lendenwirbelsäule – passt die Hand darunter, ist die Matratze zu hart.

Bei Seitenschläfern kommt es auf die richtige Entlastung von Schulter – und Beckenpartie an. Schulter und Becken müssen in die Matratze einsinken können, damit die Wirbelsäule gerade liegt. Auch hier hilft der Test, eine Hand im Bereich der Taille unter den Körper zu schieben: passt die Hand darunter, ist die Schulter- und Beckenabsenkung nicht ausreichend.

Bauchschläfer drehen sich häufig zum Schlafen auch auf die Seite, die Rückenlage wird dagegen kaum eingenommen. Wichtig ist auch hier, daß die Wirbelsäule entlastet wird. Hier sind daher Matratzen geeignet, die sich den Konturen des Körpers bestmöglich anpassen und ausreichend Festigkeit bieten, um den Beckenbereich zu stützen.

Wärmebedarf – hier spielt vor allem die Auflage der Matratze, sowie die Zudecke eine entscheidende Rolle.

Schwitzverhalten – achten Sie, wenn Sie im Schlaf stark schwitzen, vermehrt auf Materialien, die einen großen Feuchtigkeitsaustausch gewährleisten, wie zum Beispiel Schafwolle oder Lyocell

Krankheiten:

Rückenprobleme – achten Sie bei Rückenproblemen auf eine Matratze, die es Ihnen ermöglicht sich im Schlaf ausreichend zu drehen. Wichtig ist auch eine größtmögliche Anpassung an die Konturen des Körpers, bei gleichzeitiger Stützung.

Sonstige Krankheiten – wie Herz-Kreislauf-Probleme, Entzündungen, Rheume etc.

Allergien und Materialverträglichkeit – gute Geschäfte werden Ihnen Materialproben zur Verfügung stellen, um die Verträglichkeit in Ruhe auszutesten.

Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, daß Ihnen ein möglichst mehrwöchiges Rückgaberecht eingeräumt wird – der Körper gewöhnt sich nicht von heute auf morgen an eine neue Schlafsituation.

„Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, sie zu lösen.“

Rainer Haak

Schlafhygiene

Als Schlafhygiene bezeichnet man die Gewohnheiten, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind.

Gerade bei leichteren Formen von Schlafstörungen kann durch eine konsequente Befolgung dieser Regeln schon eine wesentliche Verbesserung erzielt werden.

Lärm:

Beim Schlafen empfinden wir Geräusche ab ca. 50 dB als störend – wir wechseln in ein leichteres Schlafstadium, oder wachen sogar auf. Zum Vergleich: eine befahrene Straße bringt es auf 70 bis 80 dB.

Raumtemperatur:

Unsere Körpertemperatur sinkt bereits am späten Abend ab und erreicht gegen 3 Uhr nachts ihr Minimum. Schläft man zu warm, kühlt der Körper nicht ausreichend ab. Ist es zu kalt, beugt der Körper durch Erwärmen vor. In beiden Fällen erreichen wir nicht die ideale Schlaftemperatur.

Die Raumtemperatur sollte zwischen 15 und 18°C liegen.

Luftfeuchtigkeit:

Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Zu trockene Luft kann die Atmung behindern. Zu feuchte Luft lässt Bettdecken und Matratze klamm wirken und begünstigt Schimmelbildung.

Partner:

Wer sich im Schlaf leicht stören lässt, wacht schnell auf, wenn sich der Partner auf die andere Seite dreht. Geräuschvolles Atmen, Schnarchen und Zähneknirschen können weitere Störenfriede sein, die der Partner verursacht. In hoffnungslosen Fällen sollte man auf Dauer dem getrennten Schlaf den Vorzug geben.

Übrigens: Nach einer Studie schlafen Frauen überwiegend besser alleine, Männer jedoch besser zu zweit.

Einrichtung:

Oft wird der Einrichtung der Räume, in denen wir uns tagsüber aufhalten, wesentlich mehr Aufmerksamkeit geschenkt als dem Schlafzimmer. Dabei halten wir uns in keinem anderem Raum so lange auf!

Insbesondere gilt: ein Arbeitsplatz- sei es der Computer oder das Bügelbrett – hat im Schlafzimmer nichts verloren! Er erinnert uns unterbewusst an liegengeliebene Arbeit und lässt uns schwerer zur Ruhe kommen.

Tagesablauf:

Je regelmäßiger wir ins Bett gehen und aufstehen, desto besser stellt sich der Körper auf Gewohnheiten ein.

Arbeit, Mahlzeiten und Bewegung sollten immer in gleicher Form über den Tag verteilt werden.

Bewegung macht müde – einfach öfter mal die Treppe anstatt den Fahrstuhl benutzen. Sport hilft ausserdem gegen Stress, da man bei körperlicher Aktivität den Kopf gut frei bekommt.

Ein Mittagsschlaf ist gesund, sollte jedoch nicht länger als 30 Minuten dauern, da sonst der Nachtschlaf beeinträchtigt wird.

Setzen Sie sich regelmäßig dem Tageslicht aus – das Sonnenlicht begünstigt die Bildung des Hormons Melatonin, das den Schlaf entscheidend beeinflusst.

„Leere Deinen Kopf,
bevor du dich schlafen legst,
wie du auch deine
Taschen leerst.“

Erich Fried

Vor dem Schlafen:

Innere Ruhe finden – nach dem Abendessen sollten man sich ausschließlich der Entspannung widmen. Eine Art Vorbereitungsritual 30 Minuten vor dem Schlafengehen stimmt Körper und Geist auf die Ruhephase ein.

Das Bett sollte nur zum Schlafen da sein. Das Gehirn kann darauf programmiert werden, das Bett mit Schlafen gleich zu setzen. Man sollte im Bett nicht lesen oder fernsehen, aber auch nicht liegen bleiben, wenn man nicht schlafen kann. Besser aufstehen und etwas tun, sobald man sich müde fühlt, zurück ins Bett.

Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu sehen. Der Blick zur Uhr löst gedankliche und körperliche Reaktionen aus (z.B. „3 Uhr – die Nacht kann ich mal wieder vergessen“)

Aufstehen:

Klingelt der Wecker, sollte man sofort aufstehen. Der leichte Schlaf in den man fällt, wenn man liegen bleibt, bringt nicht viel, sondern stört nur den Schlafrythmus.

Licht hilft beim Wachwerden. Weitere Wachmacher sind frische Luft und Bewegung.

Für Frühaufsteher gilt ausserdem, die Zeit sinnvoll zu nutzen – ansonsten wird dem Gehirn nicht klar, warum es sich so früh wecken lassen soll.

Ernährung:

Kleine Happen machen müde, schaden also kaum. Große Mahlzeiten überbeanspruchen die Verdauung, die in der Nacht auf tiefem Niveau arbeitet. Der optimale Zeitpunkt fürs Abendessen liegt zwischen 18 und 19 Uhr, jedoch spätestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen.

Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen.

Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kürzester Zeit dazu, daß der Körper wach wird, um „gefüttert“ zu werden. Koffein regt an. Auf Kaffee sollte man daher am Abend verzichten – je nach Empfindlichkeit kann Kaffee den Schlaf bis zu 8 – 14 Stunden schädigen !

Andere Getränke beruhigen dagegen – z. B. Heisse Milch mit Honig, oder verschiedene Kräutertees.

Beim Alkohol kommt es oft zu einem Trugschluss – da er entspannt, schläft man schneller ein. Die Qualität des Schlafes ist jedoch insgesamt erheblich schlechter, Traumphasen verkürzen sich oder werden erst gar nicht durchlaufen, wodurch sich das Gehirn weniger regenerieren kann.

Rauchen wirkt in mancher Hinsicht anregend wie Koffein. Im Zusammenhang mit Alkohol wird die Wirkung sogar noch verstärkt. Man sollte daher vor dem Schlafengehen nicht mehr rauchen.

Schlafstagebuch:

Menschen sind verschieden. Dies gilt insbesondere für den Schlaf und Schlafgewohnheiten.

Möchte man seinen Schlaf verbessern muss man daher etwas experimentieren. Am besten hält man seine Vorgehensweise und die Erkenntnisse in einem Schlafstagebuch fest. So kann man besser nachvollziehen, was den gewünschten Effekt gebracht hat.

„Wer spät zu Bett geht
und früh heraus muss,
weiss, woher das Wort
Morgengrauen kommt.“

Robert Lemke



*"Geh jetzt schlafen,
damit du morgen schön bist."*

Jean Anouilh "Antigone"

Der „Schönheitsschlaf“ - Mythos oder Wirklichkeit ?

Hier einige Fakten aus der aktuellen Wissenschaft:

- Männliche und weibliche Probanden zwischen 18 und 31 Jahren wurden jeweils nach einem Schlaf von 8 Stunden und einem wesentlich kürzeren Schlaf von 5 Stunden fotografiert. In beiden Fällen wurden sie für den Fototermin identisch zurechtgemacht. Die dabei entstandenen Fotos wurden Test- personen vorgelegt, die die Attraktivität beurteilen sollten.

Ergebnis: nach 8 Stunden Schlaf wurden die Probanden durchweg attraktiver beurteilt. (Karolinska Institut Stockholm)

- Eine zu kurze Schlafdauer verdoppelt das Risiko, an einer Herz-Kreislauf- Erkrankung zu sterben, belegt eine Studie der Universitäten Warwick und London mit über 10.000 Versuchsteilnehmern im Alter zwischen 20 und 64 Jahren. Menschen, die ihren Schlaf zuvor über Jahre hinweg von sieben auf fünf Stunden reduzierten, wiesen ein erheblich höheres Sterblichkeitsrisiko auf. **Zu wenig Schlaf begünstigt nach dieser Studie auch Bluthochdruck, Herzinfarkt und Diabetes Typ II.**

- Speziell bei Männern kann ungenügender Schlaf zu Doppelkinn und Speckröllchen führen – durch den Schlafmangel wird die Produktion männlicher Wachstumshormone eingeschränkt. Dies hat einen **Verlust an Muskelmasse und die Entstehung von Fettansatz** zur Folge. (Universität Chicago)

● **Schlaf macht schlau !**

Durch Schlafmangel wird die Gedächtnisleistung verringert. Wissen wird im Schlaf verarbeitet und abgespeichert – daher vergisst wesentlich leichter, wer zu wenig Tiefschlaf bekommt.

● **Genügend Schlaf hält schlank !**

Im Schlaf wird das Appetit hemmende Hormon Leptin ausgeschüttet – so gelingt es uns, eine ganze Nacht ohne Hunger durchzuschlafen.

Eine Langzeitstudie der Universität Cleveland mit mehr als 68.000 Frauen ergab erhebliche Unterschiede zwischen Kurz- und Normalschläferinnen.

Bereits zu Beginn der Studie brachten die Kurzschläferinnen im Durchschnitt 2,5 Kilo mehr auf die Waage, am Ende der Studie hatten sie noch einmal 1,5 Kilo zugelegt – und das, obwohl sie genauso viel Sport gemacht hatten, wie die Normalschläferinnen !

- Ein ähnlicher Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Übergewicht ergibt sich aus einer Studie der Universität Quebec bei Kindern im Grundschulalter: Kinder, die keine ausreichende Nachtruhe haben, haben **ein dreimal höheres Risiko für Übergewicht**, als Kinder die jede Nacht zwölf Stunden schlafen. Auch hier wurde Wert darauf gelegt, daß andere Faktoren, wie Fernsehdauer, Sport, Ernährung etc. gleich gewichtet wurden.

- **Ein einmaliger Quell der Vitalität: das Mittagsschläfchen.**

Schlafforscher der Universität Athen haben über 6 Jahre hinweg 23.000 Probanden zwischen 20 und 86 Jahren beobachtet.

Das Ergebnis: wer sich mindestens 3 Mal pro Woche ein Mittagsschläfchen gönnt, senkt damit sein Risiko, an Herzversagen zu sterben um 64 Prozent !

Der berufliche Stress wird durch das Mittagsschläfchen abgebaut, das Herz erholt sich während der Siesta.

- Ein Mittagsschlaf steigert die Produktivität und senkt das Risiko von Arbeitsunfällen.

Eine Studie der Nasa ergab, daß ein Mittagsschlaf von 30 Minuten die Aufmerksamkeit um 35 Prozent erhöhen kann.

Nach einer Studie der Harvard Medical School verbessert ein Mittagsschlaf von 45 Minuten die geistige Leistung erheblich. Bei Gedächtnistests schnitten Probanden nach der 45-minütigen Siesta signifikant besser ab als die, die sich keinen Schlaf gegönnt hatten.

Tierischer Schlaf

Tiere schlafen im Stehen (Elefanten, Pferde) oder auf einem Bein (Störche, Flamingos), unter Wasser (Robben, Nilpferde), mit dem Kopf nach unten (Faultiere, Fledermäuse), mit nur einem geschlossenen Auge (Enten, Delfine), oder sogar während des Fliegens (Zugvögel).

Tatsächlich schlafen nach heutigen Erkenntnissen alle Tiere – auch Regenwürmer, Küchenschaben oder Fruchtfliegen brauchen ihren Schlaf. Wenn man sie zu lange wach hält holen sie – wie der Mensch – ihren Schlaf nach.

Am meisten Zeit mit Schlafen verbringen die Fleischfresser, am wenigsten die Vegetarier – die Allesfresser liegen mit mittlerem Schlafbedarf dazwischen.

Ausserdem spielt auch die Größe eines Tieres eine Rolle. Je kleiner das Tier, umso intensiver sein Stoffwechsel, umso größer auch die Notwendigkeit von „Reparaturen“.

Wale und Delfine schlafen nur mit einer Hirnhälfte und haben dabei ein Auge geschlossen. So wird sichergestellt, daß sie in regelmäßigen Abständen zum Atmen an die Oberfläche kommen. Nach einiger Zeit wechseln Sie die Seite und schlafen mit der anderen Hirnhälfte.

Tiere haben genau wie Menschen feste Einschlafrituale. Schimpansen bauen sich allabendlich ihr Bett, Elefanten im Zirkus schütteln sich ihr Kopfkissen aus Stroh auf, Hunde und Katzen drehen sich im Kreis und trampeln sich so ihre Schlafstatt zurecht. Auch bei Tieren brauchen Jungtiere mehr Schlaf als Erwachsene. Koffein macht auch Fruchtfliegen wacher. Die Schlafphasen laufen bei Säugetieren genauso ab, wie bei Menschen.



Quellen:

www.dierueckenschule.de

A. Borbély, Der Schlaf im Wandel der Zeit. © 1984 Deutsche Verlags-Anstalt GmbH, Stuttgart

FOCUS 49/2007

www.schlaf-aktuell.de

Die Zeit online

Quarks & Co., Westdeutscher Rundfunk

www.ganzheitlichschlafen.wordpress.com

www.schlafstoerungen-1.de

www.imgriff.com

www.elternwissen.com

www.dasschlafmagazin.de

Wir stärken Ihnen den Rücken!



Klimaregulierend ①

Komfortbildend ②

Ergonomisch stützend ③

Tragende Ebene ④



- schadstoffgeprüft
- Schweizer Qualitätsprodukt
- 10 Jahre Garantie



Das original Schweizer Naturbett.

Die Welt gehört den Ausgeschlafenen!

Wir sind offizieller Hüsler Nest Fachhändler !



freisinn[®]
MÖBEL HANDGEMACHT

Gensweiler 3, 88456 Ingoldingen info@freisinn-moebel.de
Tel + 49 (0)7583-948 880 Fax -881 www.freisinn-moebel.de

WOHNE WIE DU BIST

- Lassen Sie sich von uns
erstklassig beraten.

- Kaufen Sie ihr Hüsler
Nest mit 4-wöchigem
Rückgaberecht

Tel. 07583 - 946 880

www.reinkuscheln.de