

Schlafgesundheit



© Unsplash

Rund ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafproblemen. Wir haben beruhigende Experten-Tipps für die optimale (Nacht-)Ruhe und ideale Regeneration von Sport- und Bewegungswissenschaftler Gerhard Altenhofer.

Zirka 25 Jahre seines Lebens verbringt ein Mensch mit schlafen. Täglich braucht ein Erwachsener zirka 7 bis 8 Stunden erholsamen Schlaf. Warum das so ist und wieso wir so viel Zeit zur Regeneration brauchen, darüber gibt es noch immer Unklarheiten. Wie wirkt sich Schlafmangel auf körperliche oder geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus? Warum brauchen die einen etwas weniger, die anderen etwas mehr Schlaf, um am nächsten Tag top fit in den Tag zu starten? Fakt ist, dass heutzutage immer mehr Mensch unter Schlafproblemen leiden. In Österreich trifft das laut einer aktuellen Studie bei rund einem Drittel der erwachsenen Bevölkerung zu.

Schlafarchitektur

Grundsätzlich lässt sich der Schlaf in verschiedene Phasen unterteilen. Die Phasen wechseln sich in 4 bis 6 Zyklen ab. Ein Zyklus wiederum dauert zwischen 70 und 120 Minuten, wodurch sich auch die individuellen Unterschiede bezüglich der Schlaf-

dauer ergeben. Die bekanntesten Phasen sind die REM-Phase – REM steht für Rapid Eye Movement – und die Tiefschlafphase. In der ersten Nachthälfte dominieren die Tiefschlafphasen, wohingegen in der zweiten die REM-Phasen häufiger auftreten.

Während der Tiefschlafphase laufen zum großen Teil die körperlichen Reparaturmechanismen ab. Auch das Immunsystem ist in dieser Zeit hoch aktiv. Wird diese Phase durch zu lange Wachzeiten gestört, treten häufiger körperliche und immunologische Beschwerden wie Infektanfälligkeiten auf.

» Sollte der Schlaf keine grundlegende lebenserhaltende Funktion haben, so wäre er der weitaus größte Irrtum der Evolution. «

Dr. Allan Rechtschaffen, Schlafforschungs-Pionier

In der REM-Phase wird hingegen das emotionale Erleben des Vortages gefiltert, geordnet und abgespeichert. Erkennen lässt sich diese Phase durch das Auftreten von Träumen und das schnelle Bewegen der geschlossenen Augen. Chronischer Schlafmangel in dieser Phase führt unter anderem zu Gereiztheit und emotionaler Unausgewogenheit.

Schlafrhythmus – die innere Uhr

Jede Zelle in unserem Körper hat einen eigenen Taktgeber, welcher durch die im Gehirn ansässige, innere zentrale Uhr beeinflusst wird. Der größte Einflussfaktor auf diese Zentraluhr ist Licht. Das ist auch der Grund, warum wir uns am Tag grundsätzlich fitter, aktiver und wacher fühlen als in der Nacht. Die Helligkeit, welche über verschiedene Rezeptoren im Auge und in weiterer Folge von der Zentraluhr wahrgenommen wird, ist auch maßgeblich an der Produktion der für den Biorhythmus wichtigen Hormone beteiligt.

INFOBOX

Die Top-3-Tipps für gesunden Schlaf

Helligkeit am Morgen

Schon in der Früh entscheidet sich durch den Lichtimpuls der Sonne, wie wir am Abend einschlafen. Je nach Jahreszeit und Lichtstärke fördern schon 2 bis 10 Minuten Helligkeit in der Früh die Bildung unseres Einschlafhormons Melatonin. Auch an bewölkten Tagen reicht der Impuls im Freien für die Produktion aus (auf keinen Fall direkt in die Sonne schauen). Im Winter können hier qualitative Tageslichtlampen für Abhilfe schaffen.

Exercise Snacks

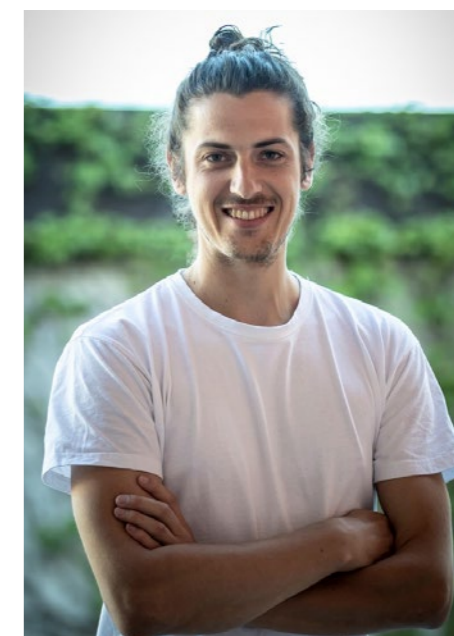
Sind eine hervorragende Methode, um den Abbau von Energieträgern im Körper zu fördern. Das dadurch entstehende freie Adenosin führt zu Müdigkeit und fördert den Schlafdruck. Regelmäßige, kurze und intensive Belastungen über den Tag verteilt (2 Minuten Bewegung alle 30 Minuten) fördern diesen Effekt. Kaffee wiederum hemmt ihn, wodurch manche Menschen auch nach anstrengenden Tätigkeiten Probleme beim Einschlafen haben.

Temperaturwechsel

Eine weitere Möglichkeit, um das Ein- und Durchschlafen zu fördern ist, für einen deutlichen Temperaturunterschied vor dem Schlafengehen zu sorgen. Das kann durch ein warmes Bad, einen Saunagang oder generell ein kühles Schlafzimmer erreicht werden. Durch den wahrgenommenen Temperaturunterschied im Gehirn, verändert der Körper die eigene Temperaturregulation was wiederum zu Müdigkeit und einem besseren Einschlafen führt.

Weitere theoretische und praktische Inhalte zu diesem Thema vermittelt healthquarter bei Gesundheitstagen und Seminaren. Info und Anmeldung unter

www.healthquarter.at/events



© healthquarter OG

Gerhard Altenhofer, BSc MSc Master in cPNI

Sport- und Bewegungswissenschaftler, Master der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie, Mentalcoach, Geschäftsführer healthquarter OG

Cortisol, ein bekanntes Stress- und Aktivitätshormon bekommt durch den morgendlichen Helligkeitsimpuls einen ordentlichen Schub. Das Hormon sorgt dafür, dass wir in der Früh aufwachen und energiegeladener in den Tag starten können. Weniger bekannt ist, dass der Lichtimpuls der Sonne in der Früh auch für die Ausschüttung des Einschlafhormons Melatonin am Abend verantwortlich ist. Ein Mangel an natürlichem Licht – besonders in der Früh – führt daher unweigerlich zu Müdigkeit am Tag und längeren Einschlafzeiten am Abend.

Schlafdruck durch Bewegung

Körperliche Aktivität während beruflicher Tätigkeiten oder beim Sport verbrauchen jede Menge Energie. Diese Energie wird grundsätzlich über die Nahrung und unsere körpereigenen Speicher bereitgestellt. Nach anstrengenden Tätigkeiten häufen sich im Körper verschiedenste Abbauprodukte des Energiestoffwechsels an. Ein Endprodukt beim Energieverbrauch ist Adenosin. Es wird grundsätzlich sofort regeneriert und erneut dem Stoffwechsel zur Verfügung gestellt. Dauern die körperlichen Belastungen jedoch länger an, oder befindet man sich zum Beispiel gerade in einem bestimmten Aufbauphase im Training, so kann der Körper Adenosin nicht mehr vollständig regenerieren. Es häuft sich im System an und löst ab einem bestimmten Niveau einen Schlafdruck aus. Der Körper will sich dadurch wieder vollständig erholen!

health
quarter