



Unregelmäßige Schlafenszeit – angegriffene Gesundheit

Sechs Stunden Schlaf müssen mindestens sein!

Schlaf ist keine Zeitverschwendung –
er ist lebensnotwendig!
Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir.

Jeder Mensch hat einen individuellen Schlafbedarf von vier bis zwölf Stunden pro Nacht, durchschnittlich 7,3 Stunden. Durch unsere Lebensgewohnheiten hat sich der Nachtschlaf in wenigen Jahrzehnten auf 5,5 Stunden reduziert.

ALTER	SCHLAFDAUER
Säugling	18 Stunden
1 Jahre	13 Stunden
5 bis 8 Jahre	8-10 Stunden
9 bis 39 Jahre	6-10 Stunden
40 Jahre	7-8 Stunden
55 bis 60 Jahre	6 ½ Stunden
80 Jahre	5 Stunden

Schlafstagebuch

Wann gehen Sie so ins Bett? Unterscheiden sich Ihre Schlafenszeiten von Tag zu Tag? Oder gehen Sie an den Abenden regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett, wenn Sie am nächsten Tag arbeiten müssen, dafür aber deutlich später, wenn Sie am nächsten Morgen frei haben? Vielleicht aber haben Sie auch ganz regelmäßige Schlafphasen, gehen von Montag- bis Sonntagabend immer zur gleichen Zeit ins Bett? Dann sind Sie eine rühmliche Ausnahme, dies schaffen nur die wenigsten Menschen. Aber der Stoffwechsel freut sich über diese Regelmäßigkeit.

„Nachtarbeit“ im Bett

- Im Schlaf erholen sich Körper und Gehirn: Sie reparieren sich während dieser Zeit selbst – der tägliche Jungbrunnen.
- Im Schlaf speichert das Gehirn, was es am Tag erlebt, gelernt und geübt hat. Daher formt sich das Hirn im Schlaf um oder es wachsen neue Nervenbindungen – ohne Schlaf kein Gedächtnis!
- Schlaf stärkt das Immunsystem. Tagsüber sind die Abwehrkräfte im Dauereinsatz. Nachts bringt der Körper das Immunsystem wieder auf Touren.
- Schlaf hält den Stoffwechsel im Takt. Bei zu wenig Schlaf gerät er durcheinander.
- Schlaf repariert Hirn und Haut – Schlaf macht schön!
- Schlaf ist förderlich für die Potenz.

Schlafen: So regelmäßig wie möglich

Es lohnt sich, regelmäßig zur gleichen Uhrzeit ins Bett zu gehen und möglichst auch immer zur gleichen Zeit aufzustehen. Besonders schwer ist dies natürlich für Schichtarbeiter. Das gilt auch für Menschen, die am Wochenende einen komplett anderen Schlafrhythmus haben als während der Woche. Bei diesen ist der Stoffwechsel ebenfalls so stark beeinträchtigt, dass das Erkrankungsrisiko deutlich erhöht ist.

Wie wirkt sich der unregelmäßige Schlafrhythmus aus?

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schmerzen
- Negative Auswirkung auf Zellbildung – Wundheilung
- Gestörter Melatonin-Haushalt (Hormon steuert Tag-Nacht-Rhythmus)
- Stoffwechselstörungen – Schlafmangel verlangsamt den Stoffwechsel; erhöht dadurch Blutfette, Bauchumfang, Blutdruck und auch Nüchternblutzucker
- Insulinresistenz steigt – damit auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken
- Tendenz zu Adipositas (Wer zu wenig schläft, produziert zu wenig Leptin für die Appetitzügelung)
- Mehr Triglyceride (Risiko Thrombose u. Arteriosklerose), weniger HDL-Chol. (zur Entfernung von Cholesterin aus dem Blut)
- Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Typ-2-Diabetes und neurodegenerative Erkrankungen wie M. Alzheimer und M. Parkinson.
- Fördert Depressionen, vor allem Winterdepression

Empfehlungen bei Schlafstörungen – Schlafhygiene

Es ist bedeutender als je zuvor, die Wichtigkeit des Schlafs zu verstehen und zu wissen, wie man besser schlafen kann. Ein langes und gesundes Leben zu führen ist nicht möglich, wenn Ihr Organismus nicht die Ruhe bekommt, die er benötigt, um sich zu erholen. Während des Schlafes laufen viele wichtige biochemische Prozesse in unserem Körper ab.

Schritte für ein besseres Wohlbefinden:

- abendliche Rituale
- Ablenkungen im Schlafzimmer reduzieren
- regelmäßige Schlafenszeiten
- Licht- und Lärmquellen reduzieren (Licht dimmen)
- Vermeiden von „blauem Licht“ vor dem Schlafengehen (TV, Tablet, Mobiltelefon – ev. Verwendung kostenloser Blaulichtfilter auf dem Smartphone)
- Temperaturen zwischen 18 und 21°C ideal
- leichte Kost am Abend (beruhigend für Körper und Seele)
- wenig Alkohol
- viel Bewegung – allerdings am besten ein paar Stunden vor dem Zubettgehen, sonst ist der Kreislauf noch zu sehr in Schwung
- Kontrolle Vitamin Vit. D für erhöhte Schlafqualität und Vit. B₁₂ für Bildung des Schlafhormons Melatonin
- Schlafapnoe rechtzeitig erkennen und aktiv behandeln (bitte teilen Sie mir daher mit, wenn Sie tagsüber sehr müde sind bzw. in der Nacht schnarchen, eine Schlafapnoe kann ich einfach mit einer nächtlichen Atemflussmessung diagnostizieren).

Blieben Sie gesund!