

Schlaf für inneres Gleichgewicht

Erst einmal darüber schlafen! Gut ausgeruht sind Sorgen oder Kränkungen nur noch halb so schlimm, Stress kann uns weniger anhaben. Der Grund: Schlaf ist ein wirksames Erholungs- und Heilmittel und bedeutet aktive Regenerationszeit für Körper und Geist.

In der Nacht laufen hochkomplexe Erholungsprozesse ab, Millionen von Zellen erneuern sich, das Gehirn verarbeitet die Tagesereignisse und speichert Erinnerungen. Passiert das alles nicht, weil wir zu wenig schlafen, hat das weitreichende Folgen: Wir werden gereizt und unkonzentriert, das Immunsystem leidet, Gene, die Entzündungen, Immun- und Stressreaktion regulieren, werden quasi abgeschaltet.

Nicht nur körperliche Erkrankungen sind damit vorprogrammiert. Bisher ist die Wissenschaft davon ausgegangen, dass Schlafstörungen die Folge von psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen sind. Doch nicht

immer, wie bei Studien ans Licht kam: Schlechter Schlaf kann eine psychische Erkrankung umgekehrt auch verursachen. Fakt ist: Viele Menschen haben mit dem Schlaf ein Problem. Etwa ein Drittel aller Erwachsenen leidet regelmäßig unter Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen. In den meisten Fällen steckt Stress dahinter. Die im Blut zirkulierenden Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol wirken wie Aufputschmittel, das Gedankenkarussell dreht sich immer weiter und hält uns wach.

Oft sind die Ursachen aber auch banal: Ein beschleunigter Alltag hat zur Folge, dass wir immer mehr Tätigkeiten auf die späten Abendstunden schieben. Viele schaffen es zudem nicht, Fernsehen und Computer rechtzeitig auszuschalten, um sich eine gute Nacht zu gönnen. Sieben bis acht Stunden pro Nacht sind für die meisten Menschen ausreichend, um fit und ausgeruht in den neuen Tag zu starten. Wichtiger als die Schlafdauer ist die Schlafqualität: Vor allem die Tiefschlafphasen sind für die wichtigen Regenerationsprozesse entscheidend.

So schlafen Sie gut:

- **Abstand schaffen vom Tagesstress:** Die Gedanken zur Ruhe bringen, das geht am besten mit abendlichen Entspannungsritualen: ein heißes Bad, ruhige Musik, stricken oder lesen. Auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training helfen wirksam.
- **Regelmäßiger Rhythmus:** Wenn unsere innere Uhr einen festen Schlafrhythmus eingespeichert hat, hilft das beim Einschlafen und fördert die nächtliche Erholung.
- **Bewegung im Vorfeld:** Sport baut Stress effektiv ab, erleichtert die anschließende Entspannung und verbessert die Nachtruhe – aller-



FOTO: CHOREOGRAPH/ISTOCK

dings nur, wenn zwischen Training und Schlafenszeit genug Zeit vergangen ist.

- **Gut gelüftetes Schlafzimmer:** Bloß nicht zu warm! Frische Luft und eher kühlere Temperaturen von 16 bis 18 Grad Celsius gelten als optimal.
- **Ruhe:** Ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte der Tag ruhig ausklingen. Das heißt: Fernsehen und Computer ausschalten, Stress, Lärm und körperliche Anstrengung vermeiden.
- **Dunkelheit:** Lichtreize hemmen die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das uns schläfrig macht.
- **Nicht zu spät essen:** Ein voller Bauch verhindert das Einschlafen. Die letzte Hauptmahlzeit sollte spätestens drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen erfolgen.
- **Betthupferl:** Kleine Rituale wie ein entspannender Einschlaftrunk, z.B. Melissentee oder heiße Milch mit Honig, wirken manchmal Wunder.
- **Keine koffeinhaltigen Getränke:** Um Koffein und Teein abzubauen, benötigt der Körper bis zu 8 Stunden. Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Cola und auch Eistee sollten nach 14 Uhr mit Vorsicht genossen werden.
- **Entspannungsmethoden:** Sie sind hocheffektiv, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Gut geeignet sind z.B. Atemübungen, Autogenes Training, Tai Chi, Qigong oder die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.
- **Pflanzliche Schlafhilfen:** Naturheilmittel wie Baldrian, Hopfen und Melisse können bei leichten Schlafproblemen einen gesunden Schlaf unterstützen. Auch ein entspannendes Lavendelbad vor dem Schlafengehen fördert den Schlaf.

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

VereinsService

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern
Ursula Martin-Hollay
martin-hollay@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de