



Der Tag entscheidet sich nachts



SA, 7. 4.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Der Mensch muss schlafen – gesunder Schlaf ist eine essenzielle Voraussetzung für persönliche Zufriedenheit sowie ein gesundes und langes Leben! Jeder Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens im Schlaf. In diesem Zustand koppelt man sich zwar von der Umgebung ab. Trotzdem befindet man sich in einem aktiven Prozess, denn im Schlaf geschehen Veränderungen unserer Hirn- und Körperfunktionen, die für unsere Erholung wichtig sind.

Schlaf ist essenziell. Vor allem im Tiefschlaf finden umfassende Regenerationsvorgänge statt, etwa der Zellaufbau, die Wiederherstellung des Immunsystems oder die Kalorienverarbeitungsfähigkeit. Auch für Gedächtnis und Gefühlsleben ist der Schlaf wichtig, weil ein Teil der Einordnung und Verarbeitung der Erlebnisse, Ängste, Wünsche und Hoffnungen im Traum geschieht. Ein Schlafzyklus eines Menschen beträgt etwa 90 Minuten. Die Leichtschlaf-, Tief- und Traumschlafphasen wiederholen sich etwa vier bis fünfmal während der Nacht. Dabei nimmt die Dauer des REM-Schlafs im Verlauf der Nacht zu. Im Gegensatz dazu verkürzen sich die Tiefschlafphasen. Das Ende des Schlafs wird durch Veränderungen im Körper, wie die Aktivierung des Kreislaufs und die Ausschüttung von Stresshormonen, angezeigt. Wenn man schläft, erlauben diese Zyklen dem Körper nicht nur Spannungen loszuwerden, sondern auch die während des Tages aufgenommenen Informationen zu verarbeiten. Schlafen ist für alle notwendig, auch wenn wir nicht alle gleich viele Stunden schlafen müssen, um erholt aufzuwachen. Neugeborene schlafen ca. 16 Stunden und träumen davon rund die Hälfte. Im Alter von fünf bis zehn Jahren schlafen Kinder schon bedeutend weniger

und eher nachts. Bei Jugendlichen nimmt die Schlafdauer weiter ab, aber werden sie zu früh geweckt, fehlt oft der für das Speichern von Gelerntem wichtige Traumschlaf. Im Erwachsenenalter reichen sieben Stunden ruhiger Schlaf pro Nacht, wobei etwa ein Viertel des Schlafs aus Traumschlaf besteht. Im höheren Alter können bereits fünf Stunden durchgehender Schlaf ausreichen, wobei sich kurze Nickerchen förderlich auf Gesundheit und Leistungsbereitschaft auswirken. Je älter man wird, desto weniger träumt man und desto leichter und störrer wird der Schlaf.



„SCHLAFEN IST LEBENSWICHTIG;
DAUERHAFTER SCHLAFMANGEL
MACHT KRANK.“

Tipps. Die besten Voraussetzungen für eine gute Nacht schaffen die Aktivitäten am Tag. Das beinhaltet Bewegung, Ernährung, aber auch einfach Ihr tägliches Verhalten. Generell gilt: Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da! Schreibtisch, Computer, Bügelbrett etc. signalisieren automatisch Arbeit und gehören nicht ins Schlafzimmer. Außerdem können elektromagnetische

Wellen das Gehirn und den Schlaf beeinflussen. Auch wenn die Versuchung allzu groß sein mag, benutzen Sie den Fernseher nicht als Einschlafmittel. Wer dementsprechend nachts gut schläft, wird wiederum tagsüber besonders leistungsfähig und ausgewogen sein. Langfristiger Schlafmangel führt zu Konzentrationsschwäche, verminderter Reaktionszeit und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Nachweislich schwächt ein nicht ausreichender bzw. schlechter Schlaf auch das Immunsystem, was die Entstehung von Krankheiten nach sich ziehen kann. Wer über eine Zeit von mehr als vier Wochen unter Ein- oder Durchschlafstörungen leidet oder unter Müdigkeit und Konzentrationsproblemen, obwohl er ausreichend schläft, sollte unbedingt zum Arzt gehen. ■