



Schlafen wie ein

Gesunder Schlaf als wichtiges Ordnungsgesetz des Lebens

Die Themen Schlaf und Schlafstörungen haben in den letzten 15 Jahren in den Medien, in der Psychologie und auch in der Medizin zunehmend Beachtung gefunden. So gibt es mittlerweile allein in Deutschland mehr als 300 Schlaflabors, welche sich der Diagnose und Therapie von Schlafstörungen widmen. Oftmals werden Schlafstörungen in der Presse als Volksleiden dargestellt. Umfragen scheinen dies zu bestätigen. So klagt etwa jeder Vierte gelegentlich über Ein- bzw. Durchschlaf-

störungen, fast jeder Fünfte bewertet die Qualität seines Nachtschlafs als „ziemlich schlecht“ oder „sehr schlecht“. Bei den über 50-Jährigen leiden rund 50% an Schlafproblemen. Obwohl es inzwischen einige Hypothesen gibt, weiß die medizinische Wissenschaft bis heute nicht, warum wir eigentlich schlafen. Während die „Regulation des Immunsystems“ oder „physische und psychische Regeneration“ diesbezüglich wissenschaftlich wenig befriedigende Erklärungsansätze sind, steht es außer Zwei-

fel, dass der erholsame Schlaf eine fundamental wichtige Rolle für die menschliche Gesundheit spielt und in engster Wechselwirkung mit präventiv wirksamen Lebensstilfaktoren, wie gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung, steht.

Ernährung und Schlaf

Untersuchungen der letzten Jahre haben zu einem besseren Verständnis einer Reihe von Neurotransmittern geführt, die sowohl in die Regulation von Schlaf

Ein gesunder Schlaf ist bei Kindern noch eine Selbstverständlichkeit. Erwachsene hingegen leiden mit zunehmendem Alter an Schlafstörungen.

Murmeltier

und Wachheit als auch Nahrungsaufnahme und Stoffwechsel eingreifen. Neurotransmitter sind Stoffe, die Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten weitergeben. Direkte Erfahrungen eines Zusammenhangs zwischen Essen und Schlaf bzw. Schläfrigkeit machen die meisten Menschen in den Industrienationen in der Regel wohl in zweifacher Hinsicht: Wenn sie zum einen zu spät koffein- oder alkoholhaltige Getränke konsumieren und eine Beeinträchtigung des Ein- und Durchschlafens

feststellen, zum anderen wenn sie unmittelbar nach einer opulenten Mahlzeit schläfrig werden. Die populäre Erklärung des letztgenannten Phänomens als Folge einer Umverteilung des Blutes vom Kopfbereich in den Verdauungstrakt ist im Übrigen wissenschaftlich nicht belegt.

Eine langfristig ungesunde Ernährungungsweise wird heute mit der Entstehung verschiedener Schlafstörungen in Zusammenhang gebracht, wie z.B. Insomnien (gestörtes Ein- und Durchschla-



WELEDA

90 Jahre

Im Einklang
mit Mensch und
Natur



Neurodoron® – natürliche Hilfe bei Stress und Erschöpfung

Die Komposition natürlicher Substanzen in Neurodoron® stärkt die Nerven und gibt innere Ruhe.



Neurodoron® Tabletten

Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Weisengliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

www.weleda.de

www.gesund-durchs-jahr.de



Kaum jemand bedenkt den Zusammenhang von Ernährung und Schlafqualität.



Nicht nur die Quantität, auch die Qualität des Schlafes ist ausschlaggebend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

fen, nicht-erholsamer Schlaf, Beeinträchtigung der Tagesaktivitäten), Hyperinsomnien (Erhöhung von Tagesschläfrigkeit und Schlafbedarf), Restless Legs Syndrom (RLS) und Atemstörungen (v.a. obstruktive Schlafapnoe = OSA). Untersuchungen haben gezeigt, dass ca. 70% der Patienten mit OSA übergewichtig sind. Durch eine erfolgreiche Gewichts-

reduktion mithilfe von Ernährungsumstellung und Bewegungstherapie können über einen Zeitraum von einem Jahr zwei Drittel der Fälle einer leichten obstruktiven Schlafapnoe geheilt werden.

Die Ernährung hat eine enorme Bedeutung bei der Realisierung eines langfristig gesunden Schlafstils.

Wenig Schlaf – erhöhtes Diabetesrisiko?

Die niederländische Ärztin Esther Donga vom Leiden University Medical Center hat die Auswirkungen einer kurzen Nacht auf den Zuckerstoffwechsel bei gesunden Menschen untersucht. An neun Personen wurde die Insulinempfindlichkeit nach einer Nacht mit ausreichend Schlaf (23 bis 7.30 Uhr) und nach einer Nacht mit nur vier Stunden Ruhe (1 bis 5 Uhr) mithilfe einer modernen kombinierten Insulin-Glucose-Infusionstechnik (Clamp-Test) bestimmt. Nach verkürzter Schlafdauer zeigten sich eindeutige Anzeichen einer Insulinresistenz, die sich v. a. in Form eines verlangsamten Abbaus des Blutzuckers äußerte. Bei Insulinresistenz reagieren die Zellen in verschiedenen Körpergeweben (z. B. Muskulatur, Leber, Fettgewebe) weniger empfindlich auf das Hormon Insulin. Diese reduzierte Sensibilität der Körperzellen auf Insulin spielt bei der Entstehung von Diabetes Typ 2 eine entscheidende Rolle. Mehrere Studienergebnisse deuten darauf hin, dass regelmäßiger Schlafentzug eine Insulinresistenz för-

dert. Die holländische Studie belegt erstmals, dass bereits eine einzige Nacht mit zuwenig Schlaf messbare Folgen für den Zuckerstoffwechsel haben kann.

Die durchschnittliche Schlafdauer des Deutschen hat in den letzten 20 Jahren um eine Stunde abgenommen. Parallel hierzu ist die Häufigkeit von Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes gestiegen. Dies könnte auf einen Zusammenhang zwischen Schlafdauer und Diabetesrisiko hinweisen, wie es Donga kommentiert: „Diese gleichzeitig auftretende Zunahme von verkürztem Schlaf und Diabetes sind möglicherweise kein Zufall. Unsere Ergebnisse zeigen, dass eine Nacht mit zuwenig Schlaf tiefgreifendere Effekte auf die Stoffwechselregulation hat als bislang angenommen.“

Dies bestätigen auch die Ergebnisse einer Studie aus dem Schlaflabor des Universitätsklinikums Lübeck. Dabei mussten 15 junge gesunde Männer zwei Nächte hintereinander erst um 2.45 Uhr zu Bett gehen und um 7 Uhr aufstehen. Beim anschließenden Verzehr einer Mahlzeit zeigte sich, dass der Zucker im Blut fast so schlecht abgebaut wurde, wie es im Frühstadium von Diabetes der Fall ist. Offensichtlich funktioniert Insulin im übermüdeten Organismus nicht mehr optimal.

Wer regelmäßig zuwenig schläft, hat veränderte Hormonspiegel und auch ein deutlich erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und Übergewicht. Wissenschaftler diskutieren, ob bzw. warum Schlafman-

Im Kneipp-Verlag erhältlich:

Tiefschlafkissen mit Lavendelöl

Das Kissen ist mit Hopfen, Kamille, Lavendel und Melisse gefüllt und hilft bei Einschlafschwierigkeiten. Inkl. einem Fläschchen Lavendelöl.

Größe: 20 x 20 cm

Best.-Nr. A1530

13,95 €



Fordern Sie die komplette Übersicht über unser Kräuterkissenprogramm an!

Nutzen Sie unseren Bestellcoupon auf Seite 202 bzw. bestellen Sie einfach via Internet unter www.kneippverlag.de/shop

gel das Verlangen nach süßen, stärke- reichen und salzigen Lebensmitteln dras- tisch erhöht oder ob aufgrund der er- höhten Wachzeit einfach mehr gegessen wird, nämlich bis zu 350-500 kcal mehr pro Tag.

Bewegung senkt das Brustkrebs- risiko - bei ausreichend Schlaf.

Mehrere Studien belegen, dass regel- mäßige, erschöpfende körperliche Aktivi- tät das Risiko für Brustkrebs senkt. Einer umfangreichen Studie des National Cancer Institute (USA) zufolge gilt dies je- doch nur dann, wenn zudem auf Dauer täglich mindestens sieben Stunden lang gut geschlafen wird. Bei Frauen mit viel Bewegung und ausreichend Schlaf ist das Brustkrebsrisiko um 50% reduziert. Bei körperlich sehr aktiven Frauen mit weniger als sieben Stunden Schlaf täg- lich war dieser Effekt jedoch nicht nach- zuweisen. Das heißt, ein Schlafdefizit und damit keine ausreichenden Regene- rationsphasen verhindern die krebsprä- ventive Wirkung schwerer, körperlicher Aktivität. Vor diesem Hintergrund sollte auch die Empfehlung Nr. 2 des World Cancer Research Fund zur Krebspräventi- on („Achten Sie auf ausreichende tägliche körperliche Bewegung!“, siehe Kneipp-Journal Nr. 3, 2008) um den Aspekt des ausreichenden Schlafs erwei- tert werden.

Schlaf vor Mitternacht beugt Atherosklerose vor.

Neben gesunder Ernährung und re- gelmäßiger körperlicher Bewegung spielt auch das Praktizieren einer gewis- sen Schlafhygiene eine wichtige Rolle in der Prävention von Herz-Kreislauf-Krank- heiten. Wer gut und ausreichend schläft, hat niedrigeren Blutdruck, bessere Blut- fettwerte und weniger Gewicht als Per- sonen, die schlecht und wenig schlafen. Der japanische Mediziner Yu Misao hat mit seinem Team herausgefunden, dass nicht nur quantitative und qualitative Aspekte des Schlafens für die Herzge- sundheit bedeutsam sind, sondern auch die Zeit des Zubettgehens. An 251 Per- sonen stellte er fest, dass die vor Mitter- nacht geschlafene Zeit signifikant mit dem Entspannungsgrad der Blutgefäße

korreliert. Das heißt, die Arterien sind umso elastischer, je mehr Zeit vor Mitter- nacht geschlafen wird. Ein Rückgang der Elastizität der Blutgefäße gilt in der Medi- zin als Frühstadium der Atherosklerose.

Schönheitsschlaf: Fakt oder Fiktion?

Im Schlaflabor des Departments für Klinische Neurowissenschaft am Karo- linska-Institut in Stockholm ist man der Frage nachgegangen, ob die Idee vom in der Bevölkerung oftmals zitierten „Schönheitsschlaf“ experimentell nach- weisbar ist. An 23 jungen Menschen wurden die Auswirkungen der Schlaf- dauer photographisch festgehalten und bewertet. Die Gesichter der Versuchspersonen wurden jeweils nachmittags (14- 15 Uhr) zum einen nach acht Stunden Schlaf (23 bis 7 Uhr), zum anderen nach kurzer Nacht (2 bis 7 Uhr) mit anschlie- ßender Wachphase von 31 Stunden op- tisch dokumentiert. Danach begutachte- ten 65 Studenten die Fotos jeweils sechs Sekunden lang und beurteilten, wie at- traktiv, gesund und ausgeschlafen sie die darauf abgebildeten Menschen empfinden. Die unausgeschlafenen Porträts wurden in al- len drei Aspekten deut- lich schlechter bewert- et als die ausgeschla- fenen. Personen mit Schlafentzug wurden demnach signifikant als weniger gesund und attraktiv eingestuft. Vor allem in der ersten Schlafhälfte von 24 bis 3 Uhr werden durch das Wachstumshormon Re- paraturarbeiten im Kör- per bewerkstelligt. Bei Schlafentzug versiegt die Produktion dieses Hormons, wodurch bei- spielsweise die Haut schneller altert. Diese schwedische Studie lie- fert in zweierlei Hin- sicht bemerkenswerte Erkenntnisse. Erstens:

Nicht geschulte Personen sind in der La- ge, andere Menschen bezüglich Ausse- hen und Gesundheitszustand erstaun- lich zuverlässig einzuschätzen. Zweitens: Es liegt erstmals ein wissenschaftlicher Beweis dafür vor, dass Schlafmangel ein Schönheitskiller ist.

Laut dem Mediziner Professor Her- mann Fießl vom Klinikum München Ost kann man drei Dinge aus dieser Untersu- chung lernen:

1. Wer sich um eine Stelle oder einen Part- ner bewirbt, sollte ausgeschlafen sein.
2. Die im Volksmund verbreitete Vorstel- lung von einem Schönheitsschlaf hat einen realen Hintergrund.
3. Die Kunst einer Gesamtbeurteilung des Menschen anhand einfacher klinischer Beobachtung zählt zu den wichtigsten ärztlichen Fähigkeiten und sollte (wie- der) vermehrt in der modernen Medi- zin gelehrt und gepflegt werden.

Regeln für den guten Schlaf:

Schlafhygienische Regeln sind als in- tegraler Bestandteil einer gesunden Le-

NEU: GDA-Pflegehotel – Urlaub vom Alltag!

Gut versorgt zu Kräften kommen ...

... z.B. nach einem Kranken- haus-Aufenthalt, in der Über- gangszeit bis zur Aufnahme in eine Reha-Klinik oder als „Verhinderungspflege“, wenn die Angehörigen, die Sie sonst regelmäßig betreuen, erholungsbedürftig sind und einmal ausspannen wollen.

Ausführliche Informationen über das GDA-Pflegehotel erhalten Sie im: GDA Wohnstift Neustadt an der Weinstraße, Haardter Straße 6, 67433 Neustadt/Weinstraße. Sie erreichen uns rund um die Uhr: Tel. 06321 37-0 Frau Boltenhagen oder Frau Schähler

Gut aufgehoben



„Gut, dass wir für meine Mutter noch einen Platz im GDA-Pflegehotel gefunden haben.“

So kurz nach ihrer Operation wäre sie nie und nimmer allein zurecht gekommen. Aber in zwei Wochen geht's dann gestärkt zurück ins eigene Zuhause."

Was können wir für Sie tun? Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



GDA Wohnstift Neustadt an der Weinstraße Haardter Straße 6 67433 Neustadt/Weinstraße



bensführung anzusehen (siehe Tab. rechts unten). Bei mangelnder Schlafqualität sollten zudem die persönliche Einstellung und Erwartungshaltung bezüglich normaler Schlaf-Wach-Rhythmik, Schlafbedürfnis und Schlaffähigkeit überprüft werden. So weiß man heute aufgrund zahlreicher Studien, dass das natürliche Bedürfnis nach Schlaf und Schlaffähigkeit beim Gesunden mit 4 bis 10 Stunden einen breiten individuellen Schwankungsbereich aufweist. Der durchschnittliche Deutsche schläft zwischen 23.04 und 6.18 Uhr, also etwa 7 Stunden lang, und braucht 15 Minuten zum Einschlafen. Langschläfer schlafen länger als 9 1/2 Stunden, Kurzschläfer sind bereits nach weniger als 6 1/2 Stunden ausgeschlafen.

Die Tiefschlafphasen nehmen mit dem Alter ab, der Schlaf wird zunehmend als leichter und störanfälliger erlebt. Die Erkenntnisse der modernen Schlafforschung zeigen, dass im Alter von 70 oder 80 Jahren acht Stunden tiefer Schlaf am Stück als unrealistische Erwartungshaltung einzustufen ist.

Bei Schlafstörungen sollte das Bett wieder seine Stimmungsqualität als Auslöser für den Schlaf erhalten. Die Assoziation „Bett = Schlaf“ kann durch folgende Verhaltensregeln wieder hergestellt werden, wenn diese beherzt befolgt werden:

- Benutzung des Bettes nur zum Schlafen (ausgenommen sexuelle Aktivitäten)
- Verlassen des Bettes, wenn kein Einschlafen nach 15 Minuten erfolgt: Entspannender Tätigkeit wie z.B. Lesen, Musikhören etc. nachgehen
- konsequent zur selben Uhrzeit aufstehen (auch am Wochenende)
- tagsüber nicht schlafen (ausgenommen Mittagsschläfchen von 15-30 Min., wenn keine Einschlafstörungen vorliegen)

Fazit:

In der modernen beschleunigten Gesellschaft fühlen sich viele Menschen dauerhaft gestresst, schlafen zu wenig und schlecht, essen unregelmäßig und ungesund und verlieren somit langfristig das Sensorium für die gesetzmäßigen Lebensvorgaben ihrer inneren Uhr. Die Anforderungen der 24-Stunden-Ge-

sellschaft bringen viele Menschen an ihre physischen und psychischen Grenzen, sodass kaum noch Kräfte zur Verfügung stehen, um sich einer gesunden Lebensführung zu widmen.

An diesem Punkt steht es jedoch jedem Betroffenen frei, seine eigenen Lebensprioritäten zu reflektieren, zu überdenken und zu ändern. Die diesbezüglichen verhaltenstherapeutischen Maßnahmen sind gleichsam einfach wie wirksam: Erhöhung sozialer Aktivitäten tagsüber, reichlich Bewegung im Freien, regelmäßiges und genussvolles Essen, bewusster Umgang mit Genussmitteln, Aktivitäten in der Nacht auf das Allernotwendigste reduzieren, seelische Erbauung durch entsprechende geistige Lek-

türe (Bibliotherapie) und bei Schlafproblemen nur nachts schlafen.

*Dr. oec. troph. Edmund Semler
Ernährungswissenschaftler*

„Ernährung und Schlaf als essentielle Grundbedürfnisse des Menschen sind nicht nur unabhängig voneinander zu sehen. Vielmehr stehen sie in enger Wechselwirkung und beeinflussen sich gegenseitig.“

*Prof. Dr. med. Birgit Högl
Klinische Abteilung für Neurologie
Universitätsklinik Innsbruck*

Regeln der Schlafhygiene

1. Nach dem Mittagessen keine koffein- oder teinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüner Tee, Cola) konsumieren! Koffein und Tein stimulieren das Nervensystem und können den Schlaf beeinträchtigen.
2. Drei-Mahlzeiten-Tagesschema praktizieren und Übergewicht vermeiden! Gewöhnen Sie sich an lange Essenspausen (4-5 Stunden) und verzehren Sie in der Regel möglichst naturbelassene Lebensmittel.
3. Keine alkoholischen Getränke am Abend! Alkohol kann zwar das Einschlafen beschleunigen, sollte aber keinesfalls als Schlafmittel eingesetzt werden. Alkohol unterdrückt den Tiefschlaf, wodurch der Schlaf gegen Morgen verflacht und öfters durch Wachperioden unterbrochen wird.
4. Keine schweren Mahlzeiten am Abend! Durch erhöhte Magen-Darm-Tätigkeit kann der Schlaf unruhiger und oberflächlicher werden.
5. Appetitzügler meiden! Diese können das Nervensystem stimulieren und somit den Schlaf stören.
6. Regelmäßige körperliche Aktivität! Diese erhöht die Tiefschlafphasen, sollte aber abends nicht zu extrem ausfallen.
7. Geistige und körperliche Anstrengungen vor dem Zubettgehen allmählich verringern! Mit dem Tag abschließen (abendliche Gewissenserforschung) und diesen ruhig ausklingen lassen (keine aufreibenden Diskussionen mehr).
8. Persönliches Einschlafritual pflegen! Regelmäßiges Spaziergehen, entspannende Musik, warmes Vollbad o.ä. können den Schlaf fördern.
9. Angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer schaffen! Richtig temperiertes (laut Kneipp max. 16 °C), gut gelüftetes, verdunkeltes Zimmer ohne Lärmquellen sowie eine hochwertige Matratze (nicht zu weich) begünstigen gute Schlafqualität.
10. In der Nacht nicht auf die Uhr schauen! Häufige Kontrolle der Zeit in der Nacht kann Schlafstörungen konditionieren. Entfernen des Weckers aus dem Gesichtsfeld kann Gelassenheit in der Nacht fördern.

(modifiziert nach Prof. Dr. Dieter Riemann)