



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.
Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37
www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

SCHLECHT SCHLAFEN

SCHLECHT SCHLAFEN MACHT KRANK

Wer kennt das nicht! Man ist todmüde, aber wälzt sich im Bett herum und kann nicht einschlafen. Oder man schläft gut und wacht nach 2 Stunden auf und findet keinen Schlaf. Gelegentlich schläft jeder schlecht. Aber 20 % der Bevölkerung leiden unter chronischen Schlafprobleme d.h sie haben Nacht für Nacht Probleme mit Ein- oder Durchschlafen, leiden an Tagesmüdigkeit und sind dadurch unzufrieden. Zu wenig Schlaf beeinträchtigt nicht nur die Leistungsfähigkeit eines Menschen massiv, sondern auf Dauer auch die Gesundheit; dies ist in zahlreichen Studien nachgewiesen worden. Wenn Erwachsene Nacht für Nacht weniger als sechs Stunden schlafen, werden dadurch Krebs, Herz- Kreislaufkrankungen, Typ 2 Diabetes Fettleibigkeit gefördert.

SIEBEN BIS NEUN STUNDEN TÄGLICH

- das ist die Schlafdosis, die Schlafaffor-

scher Erwachsenen durchschnittlich empfohlen. Warum wir uns trotzdem am Morgen unausgeschlafen, matt, müde und gerädert fühlen, könnte weniger an der Schlafmenge als am Schlafrhythmus liegen also daran, zu welchen Zeiten wir einschlafen und aufstehen gemäss unserem Biorhythmus.

GESTÖRTER BIORHYTHMUS: KRANK DURCH ZU WENIG SCHLAF

Die Ursache liegt in unserer Inneren Uhr. Sie ist genetisch verankert und steuert einen Grossteil unserer biologischen Funktionen in einer Periode von ungefähr 24 Stunden. Sie reguliert unseren Hormonspiegel, Körpertemperatur, Schlaf- und Wachphasen oder Leistungsvermögen zu unterschiedlichen Tageszeiten in unterschiedlicher Ausprägung. Sie ist der Grund warum sogenannte Lerchen (Frühaufsteher) und Eulen (Spätaufsteher) zu verschiedenen Tageszeiten besonders leistungsfähig

sind. Diese innere Uhr funktioniert wie ein Schwingkreis, der den Tagesrhythmus regelt. Sie hilft uns zum Beispiel beim Einschlafen oder Erwachen, kann uns aber auch irritieren bei Reisen in andere Zeitzonen durch den Jetlag.

DIE INNERE UHR-TAKTGEBER DES LEBENS

Viele Menschen schaffen es heute nicht mehr, sei es aus beruflichen Gründen oder aus privaten, auf ihr Schlafpensum zu kommen: Manche arbeiten nachts oder bis spät in die Nacht, etwa Schichtarbeiter, andere sehen bis in die Morgenstunden fern oder sitzen am Computer. Auch Eltern kleiner Kinder schlafen oft unruhig oder zu wenig. Kurzfristig sei ein gestörter Biorhythmus vielleicht weniger schlimm, langfristig habe er aber bedenkliche Auswirkungen auf unseren Körper.

DER BIORHYTHMUS WIRD DURCH LICHT GESTEUERT - SCHÄDLICHES BLAUES LICHT

Der Biorhythmus wird extern durch Licht gesteuert. Dem entsprechend sollte man sich am Abend keinen übermässig hellen, künstlichen Lichtquellen aussetzen, wenn man bald schlafen möchte. Auch ein langes Verweilen im Freien, an langen sonnigen Sommerabenden, kann den Biorhythmus hinauszögern und somit Einschlafprobleme begünstigen. Vor allem die moderne Technologie hält uns länger wach: Energiesparlampen, Smartphones, Tablets und Computer hätten besonders viel kurzwelliges, blaues Licht. Dieses Licht aber störe die innere Uhr empfindlich: Es verschiebe die Ausschüttung des schlaffördernden Hormons Melatonin und erschwere das Aufstehen am nächsten Morgen.

VIELE MENSCHEN LEBEN GEGEN DEN EIGENEN BIORHYTHMUS

Das Problem: Nur die wenigsten Menschen haben die Möglichkeit, Ihrem eigenen Schlafrhythmus zu folgen. Die Arbeitszeiten sind fest vorgegeben. Wenn eine Eule jedoch Frühdienst schiebt oder eine Lerche noch spät am Abend arbeitet, bedeutet das ein permanentes Leben gegen den eigenen Biorhythmus.

DIE INNERE UHR BEEINFLUSSEN

Der Biorhythmus ist zwar eine Konstante. Wir können aber zumindest in gerin-

gem Maß darauf Einfluss nehmen. Beispielsweise durch: Lichtduschen: Egal ob sehr helles künstliches Licht oder „echtes“ Licht: Durch eine gezielte Lichtdusche können Eulen morgens das Wachwerden beschleunigen. Lerchen können abends länger wach bleiben. Auch die Körpertemperatur hat Einfluss auf den Biorhythmus. Die Körpertemperatur ist in der Nacht am niedrigsten und steigt dann an. Mit steigender Temperatur werden wir aktiver. Ab dem Abend fällt die Temperatur wieder ab. Starke körperliche Betätigung steigert die Körpertemperatur und macht wach, während moderater Sport eher müde macht. Stress reduzieren: Auch Stresshormone beeinflussen den Biorhythmus. Ihr Level erreicht im letzten Drittel der Nacht den Höhepunkt.

SCHLAFGUT - TIPPS FÜR EINE ERHOLSAME NACHTRUHE

- Essen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen. Gehen Sie aber auch nicht hungrig zu Bett.
- Trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol.
- Trinken Sie vier bis acht Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr, wenn Sie auf diese empfindlich reagieren.
- Verringern Sie vor dem Zubettgehen allmählich ihre geistigen und

körperlichen Anstrengungen. Abendliche Spaziergänge helfen beim Abschalten.

- Schaffen Sie sich eine „Pufferzone“ zwischen Alltag und dem Zubettgehen indem sie zum Beispiel lesen
- Gehen Sie nach Möglichkeit jeden Tag zur gleichen Zeit schlafen und stehen Sie morgens um die gleiche Zeit auf, um die biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abzustimmen.
- Schlafen Sie mittags nicht länger als 30 Minuten, wenn Sie Schlafprobleme haben. Andernfalls verringert sich der „Schlafdruck“ am Abend. Sie sollten auch nicht vor dem Fernseher ein „Nickerchen“ machen. Je länger man am Stück wach ist, umso höher ist der „Schlafdruck“, und umso kürzer ist die Einschlafzeit.
- Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd. Achten Sie auf entsprechende räumliche Abdunkelung
- Vermeiden Sie helles Licht, wenn Sie nachts wach werden. Helles Licht kann die innere Uhr umstellen. Vermeiden Sie es auch, in der Nacht auf die Uhr zu sehen.
- Verbannen Sie Störquellen wie Lärm, Fernseher, Tablet und Smartphone. Schlaf ist nicht alles- aber ohne Schlaf ist alles nichts.