

Bedeutung von gutem Schlaf für innere Balance, geistige Klarheit und Gesundheit - ein paar Erfahrungen und Tipps:

Guter Schlaf ist wichtig, das wissen wir alle! Wie jüngste Studien jedoch belegen, leiden über ein Drittel der Bevölkerung an Schlafstörungen. Einschlafen, durchschlafen und Tiefschlaf...alles keine Selbstverständlichkeiten mehr, auch bei uns „Working Moms“ nicht. Haben viele von uns doch durch Stillzeit und nächtliche Versorgung der Kids längere Zeiträume von unterbrochenem Schlaf hinter uns. Das kann sich teilweise in der „inneren Uhr“ abspeichern; lange über die Dauer der Stillzeit hinaus. Daher ist es wichtig, sich einmal bewusst mit dem Thema Schlaf auseinanderzusetzen. Wir hoffen, unsere Erfahrungen und Tipps verhelfen euch wieder zu „einer guten Nacht“!

1. **Länger ist nicht immer besser, aber zu kurz geht gar nicht!** Der Schlafbedarf von uns Menschen verändert sich mit dem Lebensalter und ist zudem individuell. Brauchen Kleinkinder noch über 13 Stunden am Tag, reduziert er sich bei Erwachsenen im Mittel auf 7,5 Stunden. Weniger als 7 Stunden sollten es jedoch nicht werden pro Nacht. Manch eine/r denkt ja: „4 Stunden reichen mir!“ Und es kann tatsächlich auch sein, dass man sich mal nach so einer Nacht am nächsten Tag fit und leistungsfähig fühlt. Der Körper braucht aber tatsächlich mindestens 7 Stunden für die nächtliche Reinigung von Organen und die Regeneration von Zellen. Bei dauerhaft weniger als 7 Stunden Schlaf pro Nacht, können Eiweißablagerungen, die sich am Tag im Gehirn bilden, nicht abgebaut werden. Studien belegen, dass es auch diese Eiweißablagerungen sind, die die Ausbildung einer Demenz begünstigen.
2. **Nicht nur die Dauer, sondern auch die Regelmäßigkeit zählt!** Tatsächlich macht es für einen guten, erholsamen Schlaf einen Unterschied, ob man jede Nacht zu einer anderen Zeit ins Bett geht oder zur nahezu gleichen Zeit. Unter der Woche wie am Wochenende sollte man versuchen, zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zur gleichen Zeit aufzustehen. Der Körper kann sich so in seinen natürlichen Tag-/Nacht-Rhythmus einpendeln und je mehr Tage am Stück man schafft, diesen beizubehalten, umso erholsamer und besser wird der Schlaf in Summe!
3. **Der Chronotyp hilft nicht nur für „Fitness“, sondern auch für erholsamen Schlaf!** Beim Chronotyp waren wir ja schon in der Folge 5: Ob man eher ein Frühaufsteher, ein „Normaltyp“ oder ein Spätaufsteher ist, macht auch beim Thema Schlaf einen Unterschied. Wenn man mit der Einschlaf- sowie Aufstehzeit auf den eigenen Chronotyp achtet, läuft es besser. Einschlafen sowie Durchschlafen ergeben sich eher von selbst und gelingen leichter. Ein Chronotyp kann beispielsweise bedeuten, dass eine natürliche Einschlafzeit zwischen 21:30 und 22:30h liegt und die Aufstehzeit entsprechend zwischen 6:00 und 7:00h.
4. **Ein voller Bauch studiert nicht gern...schläft aber auch nicht gut!** Einschlafen ist ein komplexer physikalischer Prozess, der, unter guten Bedingungen, wie von selbst erfolgt. Dafür sollte der Körper allerdings nicht mit verdauen belastet sein. Zu spätes Essen oder auch Alkohol am Abend, lassen den Blutdruck erst später sinken und das belastet das Einschlafen sowie oftmals auch das Durchschlafen. Daher am besten 2 Stunden vor dem geplanten zu Bett gehen nichts schweres mehr essen (und idealerweise auch keinen Alkohol trinken).
5. **Keine tiefgreifende Themen/Entscheidungen mehr vor dem Schlaf – lieber eine Nacht drüber schlafen!** Blaues Licht, also Arbeit am Bildschirm oder lesen auf dem Handy sind ebenso eine Herausforderung für die Einleitung der Einschlafprozesse wie das Wälzen von schwierigen Themen oder das Beschäftigen mit schwierigen Entscheidungen. Also, wie es der Kalenderspruch schon sagt...lieber ne Nacht drüber schlafen, als sich vor dem Schlafen mit „schweren“ Themen beschäftigen.