

„Wie haben Sie heute geschlafen?“

Wir alle wissen, dass diese Frage nicht so einfach zu beantworten ist. So kann es sein, dass wir eigentlich gut geschlafen haben, aber schlechte Träume hatten. Oder wir hatten eine traumlose Nacht und sind am Morgen mit Verspannungen oder gar Rückenschmerzen aufgewacht. Oder die Nachbarn feiern ein rauschendes Fest und lassen Sie einfach nicht zur Ruhe kommen. Oder aber wir hätten eine herrliche Nacht und plötzlich bleibt uns die Luft weg, weil die Fenster geschlossen waren oder eine Gelse raubt uns den Schlaf. Und manchmal, wäre der Schlaf herrlich und erholsam, mit angenehmen Träumen, nur viel zu kurz, weil uns der Wecker unbarmherzig aus unseren Träumen reißt! In diesem kurzen Absatz sehen wir schwarz auf weiß, von wie vielen Faktoren der erholsame Schlaf abhängt. Und dass es keineswegs eine Garantie für Erholung gibt, auch wenn wir ausreichend schlafen. Dabei sind richtige Schlafstörungen, die meist einen pathologischen Hintergrund haben, noch gar nicht berücksichtigt. Wir sprechen nur von äußeren

Einflüssen, die den gesunden Schlaf stören. Und unser Schlaf ist deshalb so wichtig, weil unser Körper in dieser Zeit keinesfalls ruht, er verarbeitet schädliche Umwelteinflüsse, erneuert die Zellen und füllt unsere Energiespeicher wieder auf.

Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, das Schlafzimmer als "Oase der Ruhe" zu gestalten. Es sollte gemütlich und wohnlich eingerichtet sein, ohne störende Elektrogeräte, auch sollte das Schlafzimmer keine Abstellkammer für unerledigte Arbeiten (ungebügelte Wäsche etc.) sein, das behindert nämlich die totale Entspannung. Außerdem ist das Raumklima im Schlafzimmer maßgeblich für erholsamen Schlaf, so sollte die Raumtemperatur eher kühl zwischen 14 und 21 Grad sein und die Luft soll frisch und nicht abgestanden sein - es empfiehlt sich, vor dem Zubettgehen noch einmal ordentlich durchzulüften und den Heizkörper im Idealfall gar nicht aufzudrehen, a die trockene Heizungsluft den Schlaf auch nicht

begünstigt. Keinesfalls sollte man aber im Bett frieren, denn auch wenn wir komplett zugedeckt sind, verlieren wir über den Kopf Körperwärme und unser Körper muss diese verlorenen Wärme immer aufs neue nachproduzieren.

Neben der Luftqualität spielen auch Lichtquellen als Störfaktor für erholsamen Schlaf eine zentrale Rolle! So kann die Anzeige eines Radioweckers oder eine Straßenlaterne, die genau in Ihr Schlafzimmer scheint, Ihren Schlaf empfindlich stören. Selbst kleinste Lichtquellen (Radiowecker, Orientierungslicht) haben einen Einfluss auf die Schlafqualität und sind deshalb unbedingt zu vermeiden! Also, wenn Sie nicht zwingend auf ein Orientierungslicht angewiesen sind, verzichten Sie zu Gunsten Ihres Schlafes besser darauf!

Tauschen Sie Ihren Radiowecker gegen einen Wecker ohne Leuchtanzeige und schließen Sie die Vorhänge, damit kein Lichtschein von Straßenlaternen oder vorbeifahrenden Autos Ihren wohlverdienten Schlaf stören kann!

Was die Schlafunterlage sowie die Bettwäsche betrifft, so haben diese

beiden maßgeblichen Einfluss auf die Schlafqualität. Aufgerechnet auf unsere Lebenszeit verbringen wir etliche Jahre im Bett und aus diesem Grund ist es besonders wichtig, unserem Körper in dieser Zeit eine ergonomische Schlafunterlage mit Stützfunktion zu gönnen. Der Körper muss einen den ganzen Tag auf den Beinen halten und deshalb sollte er sich zumindest nachts erholen können. Die richtige Matratze spielt eine entscheidende Rolle: sie sollte, egal in welcher Liegeposition (am Rücken, seitlich...), den ganzen Körper stützen, damit sich keine Überbelastungen von einzelnen Körperpartien ergeben!

Und dann gibt es noch solche Nächte, in denen wir wunderbar geschlafen haben und dann aber einen Traum hatten, der uns nicht wirklich zur Ruhe kommen hat lassen. Nach einer solchen Nacht fühlt man sich erschöpft, als wäre man einen Marathon gelaufen, obwohl man doch nur ganz ruhig im Bett gelegen hat. Man sieht, dass für optimale Erholung sowohl Körper als auch Geist zur Ruhe kommen müssen.

Schlafqualität versus Schlafdauer: auch wenn man sehr lange schläft,



fühlt man sich am Morgen oft wie gerädert - folglich ist es nicht so wichtig, viele Stunden zu schlafen, sondern wenige, sehr erholsame Stunden, können unseren Schlafbedarf schon decken! Also, wie so oft im Leben: nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität kommt's an! Deshalb empfiehlt es sich, dass sie für ein angenehmes Schlafumfeld sorgen, um auch tatsächliche Erholung garantieren zu können!

Und zum Abschluss wie immer ein paar Tipps:

- Essen Sie abends vor dem Schlafengehen nicht schweres, das belastet Ihren Körper während der Nachtruhe. Weil er, bevor er zur Ruhe kommen kann erst den ganzen Mageninhalt verarbeiten muss und das kann mitunter ein paar Stunden dauern.
 - Auch körperliche Betätigung sollten Sie kurz vor der Bettruhe vermeiden: Verschieben Sie sportliche Aktivitäten eher auf den späten Nachmittag oder frühen Abend.
 - Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre in Ihrem Schlafzimmer. Dazu gehört die
- Bettausstattung (Schlafunterlage, Decke, Polster) genauso, wie das Umfeld: meiden Sie elektrische Geräte, sowie Lichtquellen und bewahren unerledigtes nicht in Ihrem Ruheraum auf, da Sie das unnötig belastet und das sollte in Ihrer Schlafoase nicht sein!
- Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie ihm die Ruhe, die er braucht. Finden Sie Ihren Schlafrhythmus und behalten Sie ihn (möglichst auch am Wochenende) bei. Zu langes Ausschlafen am Wochenende bringt den Körper und seinen persönlichen Schlafrhythmus durcheinander.
 - Und zu guter Letzt: besorgen Sie sich einen Schlafphasen-Wecker. Der misst über eine Handgelenksmanschette Ihre Bewegungshäufigkeit (daraus lässt sich auf Ihre aktuelle Schlafphase schließen) und weckt Sie, wenn Ihr Körper am ehesten dazu bereit ist, frühestens eine halbe Stunde vor der eingestellten Zeit und spätestens zur eingestellten Zeit. Und der Effekt ist, dass Sie sich morgens nicht so aus dem Tiefschlaf gerissen fühlen, sondern sanft



aus einer Phase des seichten Schlafs, zwischen zwei Tiefschlafphasen.

Interessanter Fakt zum Schluss: Frauen erholen sich im Umfeld von Frauen viel besser, als wenn Männer anwesend sind. Auch wenn es der Partner ist...

Quellen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf> (24. September 2007)

<http://www.wohnet.at/tipps-zum-guten-schlaf.htm> (24. September 2007)

<http://www.schlaf.de/> (24. September 2007)

<http://www.gesundheit.co.at/index.cfm/id/1566> (24. September 2007)

http://www.schlaf.de/was_ist_schlaf/1_60_schlaf_einfluesse.php?navid=21 (24. September 2007)

<http://www.schlafkampagne.de/index.php> (24. September 2007)

<http://www.gesundheit-aktuell.de/gesundheits-aktuell/gesundheits-fuer-die-frau/beauty-und-wellness/article/225/warum-schlaf.html> (24. September 2007)

www.axbo.com (24. September 2007)