



ENTSPANNO
EXKLUSIV

RATGEBER FÜR
GESUNDEN SCHLAF

www.entspanno.com

Impressum

© 2018 Thomas Dunzinger, MSc. Peuerbach

1. Auflage 2018

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Anwenden der in diesem Buch aufgeführten Tipps und Informationen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in

irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Autor hat keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Der Autor distanziert sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Autor, Herausgeber, Redaktion, Satz, Gestaltung (inkl. Umschlaggestaltung), Texte, Titelbild: Thomas Dunzinger, MSc

Bilder: Bigstockphoto

202906912 - Anna Violet	128897711 - 7romawka7
205775896 - Svt Design	182208478 – Voy
174376774 – kitamin	198613774 - MicroOne
182252836 – Solar22	208071841 - ONYXprj
227136166 – SeventyFour	210303244 – ONYXprj

INHALT

SCHLAFEN UND GESUNDHEIT	4	URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN	38
SCHLAFPOSITIONEN: WAS VERRATEN SIE ÜBER DICH	7	ALLES ÜBER SCHLAFWANDELN	42
WIE DU DIE PERFEKTE SCHLAFPOSITION FINDEST	14	WARUM TRÄUMEN WIR?	46
SCHLAFPOSITIONEN: DIESE POSITIONEN SCHADEN DEM RÜCKEN	17	WIE DU DIE RICHTIGE MATRATZE FINDEST	49
WELCHE SCHLAFSEITE IST DIE RICHTIGE FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF?	20	SCHLANK IM SCHLAF DIÄT – FUNKTIONIERT SIE WIRKLICH?	54
WELCHER SCHLAFTYP BIST DU?	23	DIE 9 GRÖSSTEN SCHLAFMYTHEN	58
WAS TUN BEI EINSCHLAFPROBLEMEN?	26	VORSCHLAFEN – FUNKTIONIERT ES WIRKLICH?	61
WIE SCHLÄFT MAN SCHNELL EIN?	30	TROTZ HITZE DURCHSCHLAFEN	64
BESSER EINSCHLAFEN – DIE BESTEN HAUSMITTEL	34	WAS VERRÄT SCHLAF ÜBER DIE BEZIEHUNG?	68
		ÜBER ENTSPANNO	72

SCHLAFEN UND GESUNDHEIT

Rund ein Drittel des Lebens verbringt ein Mensch mit Schlafen. Es ist unentbehrlich für unsere Entwicklung und Gesundheit, im Schlaf erfolgen besonders wichtige Regenerationsprozesse. Darüber, was in unseren Gehirnen vorgeht, während wir schlafen, sind sich die Forscher noch nicht einig. Das beschäftigte jedoch die Forscher schon seit langer Zeit. Die alten Ägypter glaubten zum Beispiel, dass man im Schlaf in den Nun, das Urwasser, abtaucht und sich auf diese Weise erneuert. In der griechischen Mythologie sah man den Schlaf als mysteriös und unheimlich, es wurde damals als eine Form des Todes verstanden. Der Mensch muss schlafen, um überleben zu können. Wo liegt der Grund dafür? Während des Schlafens laufen viele wichtige Prozesse im Gehirn ab und der Schlaf erfüllt einige wichtige Aufgaben. Wir wissen jedoch immer noch nicht genau, weshalb wir Nacht für Nacht ca. acht Stunden schlafen und in einen anderen Bewusstseinszustand abtauchen müssen.

Was sind die Schlaf-Wach-Erkrankungen?

Mit dem Thema „Schlaf und Gesundheit“ beschäftigten sich in den letzten Jahren immer mehr Forscher. Die Gründe für diese wiedererstarke Aufmerksamkeit sind vielseitig. Zum einen haben einige wichtige Entdeckungen in der Schlafforschung dazu geführt, dass gewisse Schlaf-Wach-Erkrankungen erkannt und effektiv behandelt werden können. 1998 haben Wissenschaftler einen bestimmten Botenstoff im Gehirn entdeckt, der größtenteils für die Schlaf-Wach-Regulierung verantwortlich ist. Fehlt dieser Botenstoff, dann kommt es zu einer bestimmten Erkrankung, die Narkole heißt. Andererseits sucht man ständig nach Lösungen, um die Schlafstörungen besser zu erkennen und den Schlaf zu verbessern. Der Auslöser dafür ist die Tatsache, dass wir heutzutage zu wenig, zu unregelmäßig oder zu schlecht schlafen. Diese Problematik hat schon sogar die Wirtschaft erkannt und sieht den Schlaf als ein weiteres mögliches Zielobjekt für Lifestyle-Produkte. Der Mensch braucht also genügend guten Schlaf, um ausgeglichen, leistungsfähig, zuverlässig und gesund zu bleiben. Wird die Schlafqualität immer schlechter und man bekommt zu wenig Schlaf, kann es zu vielen Erkrankungen, wie z.B. der Erkrankungen des Stoffwechsels oder neurodegenerativen Erkrankungen, wie der Alzheimer-Erkrankung, führen. Umgekehrt gesehen muss man

feststellen, dass ein qualitativ guter Schlaf unsere Gesundheit fördert.

Die Wirkung des Schlafs auf unsere Gesundheit

Eine erholsame Nachtruhe ist für den menschlichen Organismus unbedingt notwendig, damit er sich vollständig regenerieren kann. Während wir schlafen, arbeitet der Körper auf Hochtouren. Das Immunsystem wird gestärkt, die Hormone werden ausgeschüttet und kurbeln das Zellwachstum an. Das Gedächtnis speichert alles, was wir am Tag zuvor erlebt und gelernt haben. Das passiert während wir schlafen, deswegen ist seine gute Qualität so wichtig. Die erste Tiefschlafphase beginnt gleich nach dem Einschlafen. Zu dieser Zeit schüttet das Gehirn in großen Mengen das Wachstumshormon Somatotropin aus. Dieses Hormon verbessert die Knochenfestigkeit und erhöht die allgemeine Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus wird dadurch die Wundheilung gefördert und die Mikroverletzungen der Muskeln werden geheilt. Im Schlaf erreicht die Produktion von Abwehrzellen den höchsten Stand. Man kann sich also tatsächlich "gesundschlafen", es ist kein Mythos. Bei Schlafmangel kommt es öfters zu Erkrankungen, beim längeren Schlafmangel kann es zu Bluthochdruck, erhöhten

Blutzuckerwerten oder Stoffwechselstörungen kommen. Im Schlaf kann sich unser Körper besonders gut regenerieren, daher ist es auch verständlich, dass wir so viel schlafen, wenn wir krank sind.

Schlaf dich schön!

Den sogenannten Schönheitsschlaf gibt es tatsächlich. Der Grund dafür liegt in der Ausschüttung des Wachstumshormons. Es übernimmt nämlich einige wichtige Funktionen im Körper. Die Zellschäden in der Haut und dem Gewebe werden in der Nacht repariert. Das Wachstumshormon sorgt für ein stabiles Kollagengerüst und fördert eine straffe Haut. Es baut auch das Fett aus den Zellen ab. Menschen, die wenig oder schlecht schlafen, neigen deshalb zu Übergewicht.

Klüger werden dank einem guten Schlaf

In der Tiefschlafphase speichert das Gehirn neues Wissen ab. Wenn wir uns auf eine Prüfung vorbereiten oder eine neue Sprache lernen, geschieht das zwar meistens am Tag, aber wir merken uns das gelernte Material erst im Schlaf. Am Tag werden die gelernten Informationen in einem Zwischenspeicher des Gehirns „geparkt“, um sie dann im Schlaf noch mal abzurufen und in den Langzeitspeicher zu übertragen.

So viel Schlaf braucht der Mensch

Wie viel Zeit man pro Nacht schlafen soll, hängt vor allem vom Alter ab. Im Teenageralter sollte man zwischen 9 und 10 Stunden im Bett verbringen, die Erwachsenen brauchen 7-8 Stunden Schlaf, die älteren Personen (über 70 Jahre) kommen mit 5-6 Stunden Schlaf pro Nacht aus. Viel wichtiger als die Schlafdauer ist jedoch seine Qualität, damit sich der Körper in Ruhe regenerieren kann.

Schlafen ist gut fürs Herz

Der Schlaf ermöglicht auch eine gute Regeneration für das Herz-Kreislauf-System. Während man schläft, sinkt der Blutdruck und der Puls verlangsamt sich. Wacht man häufig während der Nacht auf, steigt dann auch der Blutdruck an. Passiert es über eine längere Zeit, ist Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht auszuschließen. Im Schlaf kommt es zudem zur Ausschüttung bestimmter Botenstoffe, die das Stresshormon Cortisol abbauen. Das beugt wiederum Burn-out und Depressionen vor.

Fazit

Ein guter Schlaf wirkt sich folgendermaßen auf unsere Gesundheit aus:

- das Immunsystem wird gestärkt
- das Gedächtnis und die Lernfähigkeit verbessern sich
- die Wachsamkeit am Tage wird gesteigert
- Schlaf baut Stress ab
- beugt Krankheiten vor
- ist gut für die Haut und für das Aussehen.

SCHLAFPOSITIONEN: WAS VERRATEN SIE ÜBER DICH

Die Schlafposition verrät Einiges über unsere Persönlichkeit, Gewohnheiten und Probleme. Es gibt viele unterschiedliche Schlafpositionen, entweder alleine oder mit Partner. Im Schlaf entspannt sich der Körper und das Gehirn, um sich zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es eindeutig eine Beziehung zwischen Schlafposition und Persönlichkeit gibt. Die Körpersprache kommt nicht nur im Alltag zum Ausdruck, sondern auch dann, während wir schlafen. Es gibt fast so viele Schlafpositionen, wie Menschen, jeder schläft anders. Aber woran liegt das? Was sagt die Schlafposition über den Schlafenden aus?

Körpersprache im Schlaf

Obwohl sich alle Menschen in vielen Lebenslagen sehr ähnlich sind, so hat jeder Mensch seine individuellen Eigenschaften. Das betrifft vor allem den Körperausdruck, der von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich ist. Der Körperausdruck ist wie der Fingerabdruck: Man findet keine Körperhaltung, die es in genau gleicher Form auch bei einem

anderen Menschen gibt. Im Körperausdruck offenbart sich der Mensch dahinter, es ist der Ausdruck seiner körperlichen und geistigen Verfassung. Dieser Körperausdruck während des Schlafs liefert ziemlich genaue Aussagen darüber, wie ein Mensch wirklich tickt und welche Charakterzüge und Verhaltensweisen ihn auszeichnen. Schon alleine der Begriff „Ausdruck“ bestätigt das: Ausdruck ist einfach “etwas, das nach außen gedrückt wird/zum Vorschein kommt”.

Die Schlafposition ist eine Art der Körpersprache

Den Körperausdruck kann man mit einem Spiegel zur Seele vergleichen. Dieser Begriff beinhaltet auch die Schlafposition bzw. eine Körperhaltung, die eine innere Haltung widerspiegelt. Im Klartext: Die Schlafposition lässt sich als eine Art Körpersprache definieren, die dadurch der Umwelt etwas offenbaren will. Manch einer wird es vielleicht nicht glauben, aber die Ausdruckspsychologie ist ein ganz seriöser Zweig der Wissenschaft innerhalb der Psychologie. Es macht also durchaus Sinn, wenn wir versuchen, die einzelnen Schlafpositionen zu deuten. Obwohl die Ausdruckspsychologie nicht so einfach zu erlernen ist, wie man dies vielleicht vermuten könnte, ist die Deutung der

einzelnen Schlafpositionen relativ einfach. Es gibt eigentlich nur 6 Grundpositionen und auch nur 6 mögliche Charaktertypen, die den einzelnen Schlafpositionen zugeordnet werden können. Anhand der Schlafpositionen lässt sich leider kein kompliziertes Charakterprofil erstellen oder die individuelle Persönlichkeit beurteilen. Dafür müsste man noch viele weitere Körperausdrucksformen hinzuziehen. Allerdings lässt sich mithilfe der Schlafpositionsdeutung einen Menschen viel besser einschätzen.

Die 6 Schlafpositionen im Überblick

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen sechs Schlafpositionen. Allerdings gelten diese nur für die Haltung vor dem Einschlafen, die ständig wechselnden Positionen während des Schlafs sind für die Deutung der Körperhaltung nicht von Bedeutung. Am besten geeignet für die Interpretation ist zudem die Schlafposition, die ein einzelner Mensch einnimmt. Interpretationen der Schlafpositionen von Paaren liefern nur Informationen zu der Beziehung und nicht über die Einzelperson.

1. Baumstellung

Der Schlafende befindet sich in einer Seitenlage mit ausgestreckten, geschlossenen Beinen und mit einem geraden Rücken. Die Arme liegen seitlich am Körper, manchmal befindet sich eine Hand unter dem Kissen oder ist ausgestreckt. Etwa jeder sechste wählt diese Schlafstellung. Diese Position ist ein Ausdruck der Objektivität, die Personen gelten als entspannt und problemlos, sie sind in der Regel offen und verstehen sich mit allen gut. Sie fühlen sich wohl in Gruppen, sind vertrauensvoll und recht unschuldig.

2. Melancholische Position

Der Schlafende befindet sich in der Seitenlage, sein Rücken ist gerade, die Beine nach vorne gebeugt. Seine Arme sind in Richtung Stirn gestreckt, eine Hand kann sich unter dem Kissen befinden. Diese Lage wählten 13% der Probanden. Es handelt sich dabei um komplexere Persönlichkeiten, die zwar freundlich und offen, doch gleichzeitig auch zynisch sind. Entscheidungen fallen ihnen schwer, aber wenn sie zu einem Schluss kommen, dann kann sie kaum jemand davon abhalten.



Melancholische Position

3. Embryostellung

Hier befindet sich die Person ebenso in einer Seitenlage, mit angewinkelten Beinen bis zur Brust, die Arme sind verschränkt oder werden in der Nähe der Beine gehalten. Diese Stellung nennt sich so, weil sie der eines Baby's im Mutterleib ähnelt. Bei manchen Personen kann sich ein Arm unter dem Kissen befinden. Fast die Hälfte aller Menschen schläft so – rund 41 % bevorzugen diese Schlafposition, darunter doppelt so viele Frauen wie Männer. Diese Körperstellung verrät eine gewisse Empfindlichkeit und Emotionalität. Personen, die eine solche Position beim Einschlafen einnehmen, erleben meist intensive Beziehungen. Obwohl sie anfangs schüchtern sind, entspannen sie sich, sobald sie mit den Mitmenschen bekannt sind. Es sind meist freundliche, zärtliche Menschen, die Angst haben, von anderen verletzt zu werden.



Embryostellung

4. „Der freie Fall“

Bei dieser Stellung schaut die schlafende Person so aus, als ob sie gerade vom Himmel gefallen wäre: Man befindet sich in der Bauchlage, der Kopf liegt seitlich, eine Hand befindet sich unter oder über dem Kissen. Bei einem Test schliefen etwa 7 % von den 1000 Probanden in dieser Stellung. Persönlichkeitsmäßig sind es meist sehr intensive, offene, unverfrorene und sensible Menschen, die die Freiheit lieben und sich von den anderen ungern etwas sagen lassen. Mit Kritik können sie nur schwer umgehen.



Freier Fall

5. Wie ein Soldat

Etwa 8 % schlafen in dieser Stellung:

- Rückenlage
- Kinn nach oben
- geöffnete Beine (schulterbreit)
- beide Arme neben dem Körper ausgestreckt.

Diese Personen sind sehr zurückhaltend und verschwiegen, starke Gefühle sind ihnen fremd. Sie sind auch schwer durchschaubar. Sie lieben das Ungewöhnliche und haben meist große Ziele vor Augen. Beziehungen zu anderen sind ihnen wichtig, sie sind treue Partner und schützen ihre Familie und Freunde.



Soldatenstellung

6. Wie ein Stern

Die Schlafenden befinden sich in Rückenlage und umarmen teilweise oder ganz das Kissen. Die Beine bleiben leicht abgewinkelt oder sind ausgestreckt. Nur ca. 5 % schlafen in der Sternstellung. Was diese Personen auszeichnet, ist vor allem die Hilfsbereitschaft, sie sind auch gute Zuhörer bei Problemen der anderen. Sie können zudem gute Freunde sein, sie genießen es auch, selbst im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen.



Wie ein Stern

Die gesündesten Schlafpositionen sind die Embryo-, Baum- oder die melancholische Position. In der Seitenlage zu schlafen, reduziert den Druck auf das Herz und die anderen lebenswichtigen Organe. Schlafen in Rückenlage (Stern- und Soldatenstellung) bringt keine ausreichende Entspannung in der Nacht. Rückenlage fördert zudem das Schnarchen und andere Atemprobleme. Die Bauchlage („freier Fall“) soll zwar die Verdauung fördern, allerdings werden auf die Dauer alle vitalen Organe auf die Matratze „gedrückt“.

WIE DU DIE PERFEKTE SCHLAFPOSITION FINDEST

Die meisten Menschen wählen die Seitenlage für ihre Nachtruhe - mindestens 57 Prozent verbringen in dieser Position die Nacht, etwa 17 Prozent liegen auf dem Rücken und 11 Prozent auf dem Bauch. Man muss aber dazusagen, dass nur die wenigsten Menschen die ganze Nacht in ein und derselben Position durchschlafen. In der Regel wird die Schlafposition in der Nacht sogar mehrmals gewechselt. Die Schlafposition sollte jedoch gut durchdacht werden, weil eine gesunde Schlafstellung individuell ist und von individuellen Befindlichkeiten und Beschwerden abhängt.

Wenn du schlecht geschlafen hast und müde bist, muss nicht gleich die zu kurze Dauer des Schlafs dafür verantwortlich sein. Des Öfteren ist es die Schlafposition, die für uns nicht die optimalste ist. Die richtige Schlafposition ist jedoch auch für einen erholsamen Schlaf ausschlaggebend. Wachst du jeden Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen auf oder klagst über Taubheitsgefühle in Armen und Beinen, dann schläfst du höchstwahrscheinlich in einer falschen Position.

Wie findet man eine richtige Schlafposition?

Die Schlafqualität ist direkt von der Schlafposition abhängig und sie spielt eine wichtige Rolle dabei, wie erholsam der Schlaf ist. Welche Möglichkeiten stehen dir offen?

1. Bauchlage. Diese Schlafstellung zählt zu den ungünstigsten Schlafpositionen. Schlafen in dieser Lage erschwert nämlich das Atmen, die Halswirbel sind ungünstig verdreht und die Durchblutung wird an manchen Körperstellen eingeschränkt. Schläfst du länger in dieser Position, so kann es außerdem zu Nacken- und Rückenschmerzen kommen, weil in dieser Schlafposition die Wirbelsäule stark gekrümmt ist. Es gibt zwar spezielle Bauchschläferkissen, doch sie bringen nicht wirklich viel und mildern nur die Symptome. Das Gesicht wird dann nicht ganz so fest gegen das Kissen gedrückt, die eingeschränkte Atmung bleibt dann weiterhin.

2. Rückenlage. Laut Experten gehört das Schlafen auf dem Rücken zu den gesündesten Schlafpositionen. In dieser Stellung entspannt sich der Körper während der Nacht und der Rücken und der Nacken werden entlastet. Schlafen in der Rückenlage fördert die Tiefschlafphasen und verbessert

die allgemeine Regeneration. Man wirkt danach ausgeschlafen und ist während des Tages voller Energie. Diese Schlafposition vermindert zudem Reflux aus dem Magen. Der einzige Nachteil dieser Position: Sie begünstigt das Schnarchen. Um das Problem zu reduzieren, sollte man das richtige Kopfkissen für diese Position wählen. Vor allem die Höhe des Kopfkissens ist dabei entscheidend - es sollte weder zu niedrig noch zu hoch sein. Falls es zu hoch ist, dann wird die Halswirbel nach oben geschoben und der Kopf nach vorne gedrückt. Die Wirbelsäule sollte die ganze Nacht über in ihrer physiologischen Haltung bleiben. Schlafen auf dem Rücken verbessert langfristig die Gesundheit und die Lebensqualität.

3. Seitenlage. Die meisten Menschen wählen diese Schlafposition mit leicht angezogenen Beinen (Arme in Körfernähe) aus, was in der Regel auch völlig gesund ist. Man sollte dabei aber einige Dinge beachten. In dieser Position sollte die Wirbelsäule möglichst neutral bleiben, was möglichen Verspannungen entgegenwirkt. Außerdem sollte man nicht mit dem Kopf auf den Händen, Armen oder Schultern schlafen, weil es dadurch zu Taubheitsgefühlen kommen kann. Wähle für diese Position das richtige Kopfkissen, damit der Kopf ausreichend gestützt wird und nicht nach unten absackt. Auch in der Seitenlage ist die

Höhe des Kissens von großer Bedeutung. Die Nachteile des Seitenschlafens: Während der Nacht drückt der Kopf nach vorne ins Kissen, was am nächsten Morgen deutlich erkennbare Abdrücke im Gesicht hinterlässt. Das sieht nicht nur optisch nicht mehr schön aus, sondern kann auch Hautuntereinheiten fördern. Ein Kissen ist nicht zu 100% sauber, darin sammeln sich Schmutz, Keime und Bakterien, die während der Nacht in die oberen Hautschichten eindringen. Der Kopfkissenbezug sollte daher so oft wie möglich gewaschen werden. Wenn du dir noch ein kleines Kissen zwischen die Knie legst, ist diese Position nahezu perfekt, weil du dadurch die Belastung des Ischiasnervs im Oberschenkel reduzierst.

Auf welcher Seite schläft es sich gesünder: Auf der rechten oder auf der linken?

Falls du am liebsten auf der Seite schläfst, dann solltest du dir genau überlegen, welche Seite du wählst. Das ist nämlich nicht ohne Bedeutung. Das Schlafen auf der rechten Seite kann zu Sodbrennen führen. Wähle stattdessen die linke Seite, weil in dieser Schlafposition die Lunge, Leber und Magen zusammengedrückt werden, was im Endeffekt den Rückfluss saurer Flüssigkeiten reduziert und dem Sodbrennen vorbeugt.

Fazit

Deine Schlafposition muss nicht unbedingt die passendste sein. Eine schlecht gewählte Schlaflage könnte zu Rücken- und Nackenschmerzen oder zu Magenbeschwerden führen. Die Schlafpositionen im Überblick:

- ✓ **Die Beste:** die Rückenlage. Damit verhinderst du die Nacken- und Rückenschmerzen, der Reflux wird reduziert und die Falten im Gesicht minimiert. Der einzige Nachteil: Diese Position fördert das Schnarchen (entsprechendes Kopfkissen nehmen).
- ✓ **Der 2. Platz:** die Seitenlage. Schlafen auf der (am besten) linken Seite verhindert ebenso die Nacken- und Rückenschmerzen, reduziert den Reflux, und auch das Schnarchen wird weniger.
- ✓ **Die schlechteste Schlafstellung:** die Bauchlage. Obwohl in dieser Lage das Schnarchen kaum vorhanden ist, ist diese Lage für alles andere ungünstig. Der Druck auf die Gelenke und Muskeln steigt, die Nerven werden gereizt, was dann zu Schmerzen, Taubheitsgefühl und Kribbeln in Armen und Beinen führen kann.

SCHLAFPOSITIONEN: DIESE POSITIONEN SCHADEN DEM RÜCKEN

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Ein Durchschnittseuropäer „verschläft“ ca. 24 Jahre seines Lebens. Diese Zeit geht natürlich nicht verloren, weil der menschliche Körper regelmäßig ausreichend Schlaf braucht, um sich zu regenerieren und gesund zu bleiben. Allerdings machen sich nur die wenigsten Menschen Gedanken darüber, wie sie diese Zeit im Bett verbringen und ob das irgendwelche Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat. Es geht nämlich nicht nur darum, ausreichend viel Schlaf zu bekommen, sondern es zählt auch die Lage, in der wir schlafen. Manche schlagen die Arme über den Kopf, andere wiederum können nur auf dem Rücken oder auf dem Bauch einschlafen – jeder hat hier so seine eigene Schlafroutine. Die Schlafstellung hat jedoch einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die Wissenschaftler der Cleveland State University haben anhand einer Studie herausgefunden, dass ein „falsches“ Schlafen zu Schäden an der Wirbelsäule führen und dadurch Rückenschmerzen verursachen kann. Schlafen wir dagegen

in einer richtigen Stellung, dann schonen wir die Wirbelsäule und vermeiden die Entstehung von jeglichen Schäden oder Beschwerden in diesem Bereich. Es gibt einige Schlafpositionen, die du unbedingt vermeiden solltest. Im Allgemeinen sind es die Bauch- und in manchen Fällen die Rückenlage. In dieser Stellung verändert sich die natürliche Form der Wirbelsäule, was auf Dauer zu schlimmen Schäden an der Wirbelsäule führen kann. Wenn du in dieser Position noch zusätzlich ein falsches Kopfkissen verwendest, dann kann es zu einer Überdehnung oder zu einem Durchhängen der Halswirbelsäule kommen, was mit weiteren Komplikationen verbunden ist.

Die Vor- und Nachteile der populärsten Schlafpositionen

Für einen erholsamen Schlaf sind einige Faktoren verantwortlich. Dazu gehört unter anderem ein regelmäßiger Schlafrhythmus, eine Ruhephase vor dem Schlafengehen (nur leichte Kost davor, kein Alkohol oder Kaffee) oder die richtige Raumtemperatur. Damit sich jedoch der Körper optimal erholen und entgiften kann, ist die Schlafposition entscheidend.

1. Schlafen in der Rückenlage

Eine günstige Lage für den Körper – der Kopf, Hals und Rumpf befinden sich dabei in einer neutralen Position und das Körpergewicht ist gleichmäßig verteilt (eine gute Position gegen Falten!). Der Rücken und die Schultern werden dabei geschont, wenn die Arme seitlich neben dem Körper abgelegt werden. Der Kopf sollte auf einem flachen Kissen liegen. So stützt man den Nacken und vermeidet mögliche Verspannungen beim Aufwachen. Diese Lage hat jedoch auch einen Nachteil: Die Rückenlage begünstigt gefährliche Atemaussetzer (Schlafapnoe), damit steigt das Risiko von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Falls du deine Hände über dem Kopf platzierst, findet eine Überstreckung im Schultergelenk statt und du wirst es am nächsten Morgen zu spüren bekommen (Schalterschmerzen).

2. Schlafen auf dem Bauch

Diese Lage ist eindeutig schädlich für den Rücken und die Lendenwirbelsäule, weil die physiologische S-Form der Wirbelsäule nicht mehr gegeben ist. Mehr noch: Wenn du dabei den Kopf zur Seite drehst, belastest du zusätzlich die Halswirbelsäule und den Kiefer. Der Druck auf die Muskeln und Gelenke kann Schmerzen verursachen und zu

Taubheitsgefühlen führen. Rücken- und Nackenschmerzen sind dabei quasi „vorprogrammiert“.

3. Schlafen in einer Embryonalposition

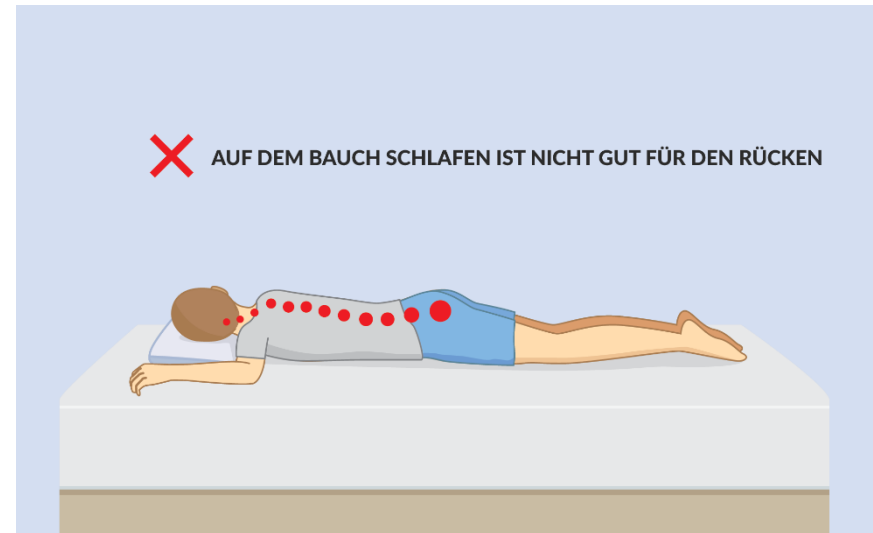
Eine Embryonalhaltung einzunehmen ist auch nicht ratsam, da es zu Schmerzen führen kann. Diese Position ist jedoch besonders beliebt – die meisten Menschen schlafen in der Embryonalhaltung, also auf der Seite liegend, die Beine angewinkelt. Der Mensch nimmt diese Position im Schlaf fast instinktiv ein, weil er die meiste Zeit des Tages in dieser Haltung – mit angewinkelten Beinen – verbringt. Im Schnitt verbringt jeder Erwachsene rund sieben bis neun Stunden am Tag mit Schlafen und 11,5 Stunden im Sitzen. Wenn man dann im schlimmsten Fall die ganze Nacht mit angewinkelten Beinen schläft, dann wären es täglich 18,5 bis 20,5 Stunden in einer für den Rücken ungesunder Haltung. Beim dauerhaften Sitzen mit angewinkelten Beinen werden die Muskeln und Faszien im vorderen Rumpfbereich immer unnachgiebiger. Falls du noch zusätzlich diese Schlafposition wählst, dann wird das nun auch während der Nacht fortgeführt. Für den Rücken ist eine solche Haltung (mit angewinkelten Beinen) ziemlich unvorteilhaft. Durch die angewinkelten Beine ziehen sich die Muskeln und Faszien im vorderen Rumpfbereich zusammen, die Sitzhaltung am Tag

und die Embryonalstellung beim Schlafen verschlechtern den Zustand immer mehr. Muskeln und Faszien werden mit der Zeit immer unnachgiebiger, nimm nun eine stehende Position ein, so wird sich die vordere Rumpfmuskulatur nicht mehr ausreichend dehnen. Dort entsteht eine unnatürlich hohe Spannung, die durch Gegenspannung der hinteren Körpermuskulatur ausgeglichen wird. Nur so kann eine aufrechte Position entstehen. Das Ergebnis ist fatal: sowohl im vorderen als auch im hinteren Körperbereich entsteht eine ungesunde Zugkraft, die Bandscheiben und Gelenke werden unnötig aufeinanderpresst. Im Endeffekt kommt es zu starken Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen oder Verkrümmungen.

4. In einer Seitenlage schlafen

Das ist die wohlthuendste Stellung für Wirbelsäule und Rücken. Auf der Seite liegend behältst du die natürliche S-Form der Wirbelsäule bei. Bedenke aber dabei, das Kopfkissen nicht zu hoch zu platzieren, damit es zu keiner Nackenüberdehnung kommt. Hüfte und Knie werden leicht gekrümmt, um die natürliche Form der Wirbelsäule zusätzlich zu unterstützen. Auf diese Weise entlastest du nicht nur den Rücken und die Wirbelsäule, sondern auch den Ischiasnerv im Oberschenkel, der oft schlimme

Schmerzen im Rücken verursachen kann. Seitenschläfer liegen jedoch manchmal auf ihrem Arm, damit klemmen sie vorübergehend die Blutzufuhr oder Nerven ab. Es ist zwar nicht gesundheitsschädlich, es kann allerdings für ein taubes Gefühl sorgen.



WELCHE SCHLAFSEITE IST DIE RICHTIGE FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF?

Der menschliche Körper braucht die Nachtruhe, um sich von den Strapazen des Tages zu regenerieren. Auch das Gehirn nutzt die Nachtpause dafür, die Erlebnisse und Informationen des vergangenen Tages zu verarbeiten und einzuordnen. Daher hat sowohl die Schlafdauer als auch die Schlafqualität einen großen Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit. Die Schlafqualität ist zudem von der Schlafposition bzw. Schlafseite direkt abhängig und hat einen wesentlichen Einfluss auf die Regeneration. Wenn man auf der linken Seite schläft, so fördert man die Funktion verschiedener Organe, der Blutfluss wird begünstigt und die Verdauung unterstützt.

Welche ist deine bevorzugte Schlafposition?

Schläfst du lieber in der Rücken-, Bauch- oder in der Seitenlage? Die Seitenlage ist nicht nur eine der beliebtesten Schlafpositionen, sondern ist zudem auch besonders gesund. Allerdings ist es nicht egal, auf welcher Seite du

einschläfst. Das Schlafen auf der rechten Seite ist aus verschiedenen medizinischen Gründen nicht besonders vorteilhaft, dagegen schlafen die Seitenschläfer, die auf der linken Seite einschlafen, am gesündesten. Linksschläfer leben einfach gesünder als Rechtsschläfer! Das spricht dafür:

1. Anatomische Gründe

Auf der linken Seite des Körpers befinden sich Magen und Bauchspeicheldrüse. Schläfst du auf deiner linken Seite, dann werden die Verdauungssäfte durch die Schwerkraft in die richtigen Bahnen gelenkt. Auf diese Weise kann die Bauchspeicheldrüse ihre Enzyme besser ausschütten, weil der Magen nicht im Weg „steht“ (es passiert aber, wenn du auf der rechten Seite liegst - der Magen drückt auf die Bauchspeicheldrüse). Darüber hinaus gelangen die Abfallprodukte leichter vom Dünndarm in den Dickdarm. Bei den Rechtsschläfern wird zudem der Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre gefördert und es entsteht ein Sodbrennen. Beim Schlafen auf der linken Seite fließt die Magensäure nicht in die Speiseröhre zurück.

2. Das Lymphsystem wird gefördert

Schlafen auf der linken Seite wirkt sich positiv auf das Lymphsystem aus. Das Lymphsystem nimmt am Transport von wichtigen Nährstoffen wie Glukose, Proteine und anderer Stoffe Teil und reinigt den Körper gleichzeitig von Abfallstoffen, die durch die Lymphknoten gefiltert werden. Willst du den Transport der Abfallstoffe unterstützen, dann solltest du auf der linken Seite des Körpers schlafen. Auch die Milz, die für die Blutreinigung und die Ausführung der korrekten Lymphfunktion zuständig ist, befindet sich auf der linken Seite. Deswegen werden die Abfallprodukte mit dem Blut besonders schnell zu ihr transportiert, wenn man auf der linken Seite schläft.

3. Linksschlafen nach dem Essen

Wenn du auf der linken Seite schläfst, ist dein Magen weniger verzerrt, was die Bauchschmerzen nach dem Essen verhindert. Der Körper kann dann auch schweres Essen wesentlich leichter verdauen, die Durchfälle und Krämpfe sollen dadurch verhindert werden.

4. Das Herz wird entlastet

Schlafen auf der linken Seite ist auch besser für unser Herz. Wenn du auf der linken Seite schläfst, unterstützt du die Pumpfunktion des Herzens auf eine simple und natürliche Art. Der Grund dafür liegt in der Position der Hauptschlagader – der Aorta - die vom Herzen nach links gebogen bis in den Bauch führt. Schläft man also auf der rechten Seite, dann muss das Herz das Blut gegen die Schwerkraft quasi "bergauf" transportieren bzw. pumpen. Das kann für das Herz mit der Zeit sehr anstrengend sein. Dazu kommt noch die Dauerbelastung, welcher der Körper in diesem Fall ausgesetzt ist. Im Endeffekt kommt es zu Schlafstörungen.

Auch die Schwangeren profitieren vom Schlafen auf der linken Seite: Insbesondere in der Zeit vor der Geburt ist die linke Schlafposition aufgrund der verstärkten Blutdruck senkenden Wirkung die vorteilhafteste für die schwangeren Frauen.

Rechtsschlafen nicht immer negativ

Für manche jedoch kann das Schlafen auf der rechten Seite von Vorteil sein. Das betrifft zum Beispiel Patienten mit kongestiver Herzinsuffizienz. Auf diese Weise schützen sich die Patienten vor Beschwerden im Zusammenhang mit dem erweiterten Herzen. Schlafen sie nämlich auf der linken Seite, dann schlägt das Herz verstärkt gegen den Brustraum. Darüber hinaus konnte man beweisen, dass man bei manchen Herzkrankheiten auf der rechten Seite schlafen sollte, weil damit das Intervall zwischen den Herzschlägen erhöht wird. Die Wissenschaftler der Stony Brook University im US-Staat New York konnten beweisen, dass auch das Gehirn vom Seitenschlaf profitiert – seitlich schlafend werden chemische „Abfälle“ aus dem Gehirn geleitet. Bei Seitenschläfern wird es weniger wahrscheinlich, später einmal an Alzheimer oder Parkinson zu erkranken.

WELCHER SCHLAFTYP BIST DU?

Was für ein Schlaftyp man ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab und ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Es gibt Menschen, die erst mittags richtig wach werden und dafür nachts aktiv sind und die Nacht zum Tag machen. Andere wiederum können schon am frühen Morgen aus dem Bett, werden dafür aber nach Sonnenuntergang immer mehr müde. Ob ein Mensch "Eule" oder "Lerche" ist, ist meist genetisch bedingt. Für jeden von uns tickt die sogenannte innere Uhr, und zwar nicht nur im Gehirn (im suprachiasmatischen Nucleus, einem Neuronenbündel). Jedes menschliche Organ besitzt eine solche „Uhr“, die den Takt angibt, sogar jede Körperzelle gibt den persönlichen Schlaf- und Wachrhythmus vor. Bei etwa 70% der Bevölkerung liegt der Schlaf-Wach-Rhythmus im Mittelfeld, sie sind zur Hälfte Eulen und zur Hälfte Lerchen. Nur jeweils 15% können sich entweder als Eulen oder als Lerchen bezeichnen. Im Laufe des Lebens unterliegt die innere Uhr einer Veränderung. Die Kleinkinder sind schon oft am frühen Morgen putzmunter, im Teenageralter entwickeln sie sich oft zu ausgesprochenen Langschläfern. Die Situation entwickelt und verändert sich während des

Erwachsenenlebens - ältere Menschen sind eher Frühaufsteher.

Gegen die innere Uhr leben

Nicht jeder hat eine komfortable Situation und lebt nach seiner inneren Uhr. Manche Menschen müssen gegen den inneren Taktgeber leben, obwohl man sich daran nicht vollständig gewöhnen kann. Der Rhythmus steckt einfach in unseren Genen, etwa wie die Augen- oder Haarfarbe. Menschen, die nachts arbeiten müssen, leben so gut wie immer gegen den eigenen Taktgeber. Damit wird sich der Körper nie vollständig abfinden können. Der Grund dafür liegt vor allem in der Tatsache, dass unser Schlafbedürfnis unter anderem vom Tageslicht abhängig ist. Mit künstlichem Licht können wir das nicht ausgleichen. Wenn es abends dunkel wird, schüttet der Körper das Schlafhormon Melatonin aus und wir werden schläfrig. Noch schlimmer dran sind die Schichtarbeiter. Die nachtaktiven Teenager, die früh morgens aktiv sein müssen, kämpfen permanent gegen ihre innere Uhr an. Deshalb werden immer wieder Forderungen von manchen Experten lauter, zumindest den Schulunterricht später beginnen zu lassen. Am frühen Morgen ist die Konzentration und Lernfähigkeit der müden Jugendlichen fast nicht vorhanden.

Lang- oder Kurzschläfer?

Nicht nur die innere Uhr bleibt höchst individuell, sondern auch die Schlafdauer, die ein Mensch braucht. Die meisten Menschen schlafen im Schnitt 7 bis 8 Stunden pro Nacht. Diejenigen, die weniger als 6 Stunden schlafen, gelten als Kurzschläfer. Bei 9 und mehr Stunden Schlaf pro Nacht gilt man als ein Langschläfer. Woran liegt diese Bandbreite? Man vermutet, dass die Kurzschläfer zwar etwas kürzer, dafür aber um einiges effektiver schlafen, und ihre Tiefschlafphasen die gleiche Länge haben, wie die von Langschläfern. Langschläfer schlafen im Allgemeinen etwas leichter und sie träumen dafür viel mehr, als die Kurzschläfer. Das Schlafbedürfnis wird mit dem Alter immer weniger: so schlafen Säuglinge noch bis zu 20 Stunden, alte Menschen dafür kommen oft nur noch mit 5 Stunden Schlaf aus.

Schlafmangel kann sogar gefährlich sein: Wer chronisch zu wenig schläft und gegen seine innere Uhr ankämpft, der lebt gefährlich und ungesund. Menschen, die wenig und unregelmäßig lang schlafen, haben ein erhöhtes Risiko für

Übergewicht und Diabetes. Beim Schlafmangel werden außerdem die Abwehrkräfte des Immunsystems immer schwächer.

Welcher Schlaftyp bist du also?

Je nach Tageszeit wenden die Schlafforscher die Namen nacht- und tagaktiver Vögel auf Menschen an. Eulen gehen aufgrund mangelnder Müdigkeit in der Regel erst spät ins Bett, dafür haben sie morgens erhebliche Anlaufschwierigkeiten. Bei den Lerchen ist es genau umgekehrt.

Woran man eine Eule erkennt:

- Eulen sind eher abends aktiv
- morgens sind sie quasi chronisch müde, was zum Teil auf Schlafprobleme zurückzuführen ist
- sie gehen extrovertiert auf ihre Umwelt zu
- die Langschläfer/Spätaufsteher kommen meistens mit dem Schichtdienst sehr gut zurecht
- was die sportlichen Aktivitäten und den Sex betrifft, bevorzugen die Eulen die Nachmittag- oder Abendstunden.

Daran erkennt man eine Lerche:

- ein Morgentyp, der abends schnell müde wird und im Durchschnitt etwa 1,5 Stunden früher zu Bett geht als eine Eule
- tagsüber fühlen sie sich frisch, deswegen bevorzugen sie Sport und Sex schon früh am Morgen.

So können Lerchen das Beste aus dem Tag machen:

- einfach die Power am Morgen nutzen, um möglichst viele Aufgaben zu erledigen, die du dir vorgenommen hast
- am Abend sollten sich die Lerchen erholen, indem sie zum Beispiel ein Buch lesen oder den Tag ruhig ausklingen lassen.

So machen Eulen das Beste aus ihrem Tag:

- gleich nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser trinken, damit der Kreislauf in Schwung kommt
- das Fenster aufmachen und ein paar Dehnübungen durchführen, damit man besser in die Gänge kommt.

Fazit

Der Unterschied zwischen Lerchen und Eulen liegt in der inneren Uhr, die bei diesen beiden Typen einfach anders tickt. Diese innere Uhr ist genetisch festgelegt und nicht veränderbar, auch wenn manche versuchen, dagegen anzukämpfen. Die innere Uhr ist in jeder Zelle des Körpers für die Stoffwechselfvorgänge des Körpers verantwortlich und synchronisiert ihren Ablauf. Darauf, ob man eine Eule oder eine Lerche ist, haben wir keinen Einfluss. Jeder sollte seinen eigenen Zeittypus ernst betrachten und danach leben – verändern können wir ihn sowieso nicht.

WAS TUN BEI EINSCHLAFPROBLEMEN?

Wahrscheinlich kennt jeder diese Situation: Es ist schon spät abends und man ist nach einem langen Arbeitstag richtig müde. Anstatt schnell einzuschlafen, liegt man dann hellwach im Bett und kann nicht einschlafen.

Einschlafprobleme betreffen einen Großteil der Menschen, die Ursachen dafür sind vielseitig. Es können verschiedene Krankheiten sein, psychische Probleme bis hin zu Nebenwirkungen von Medikamenten.

Aber was sind eigentlich die Einschlafprobleme? Bei Einschlafproblemen handelt es sich um eine Art Schlafstörung. Du kannst entweder nicht durchschlafen, du wachst zu früh auf, oder hast einen unruhigen Schlaf. Sicherlich kommt es ab und zu vor, dass du hin und wieder nicht sofort einschläfst, was völlig normal ist. Ein Einschlafproblem beginnt dann, wenn es chronisch wird. Man liegt dann trotz großer Müdigkeit sogar stundenlang wach und kann keinen Schlaf finden. Manche stehen dann wieder auf oder versuchen, sich irgendwie zu beschäftigen. Schlaf findet man dadurch nicht, das Einschlafen wird dann noch unrealistischer.

Die Folgen von Einschlafproblemen

Auf Dauer gesehen können Einschlafprobleme unterschiedliche, negative Folgen haben. Anfangs führen sie zu einer Müdigkeit, auch tagsüber. Dazu kommen noch mit der Zeit massive Konzentrationsschwierigkeiten und schlechte Laune. Einschlafprobleme führen schließlich zu starken psychologischen Problemen. In manchen Fällen kannst du dadurch so sehr beeinträchtigt werden, dass du deine Arbeit nicht 100-prozentig ausüben kannst.

Der Ursprung von Einschlafproblemen

Damit du leichter ein effektives Mittel gegen die Einschlafprobleme findest, solltest du zuerst die Ursachen dafür kennen. Hier einige davon:

- vorliegende körperliche Erkrankungen (wie Magen-Darm-Erkrankungen, Rheuma, Herz-Kreislauf-Störungen, Schilddrüsen-Erkrankungen usw.)
- Stress in der Arbeit: Wenn man von der Arbeit so gestresst ist, dass man abends nicht vollständig abschalten kann, bereitet das Einschlafen einige Probleme

- Verhaltensgewohnheiten, die den Schlaf nicht unbedingt fördern (wie Sport am Abend, am Tag schlafen, unregelmäßige Schlafenszeiten)
- Probleme in der Beziehung: Beziehungsprobleme können durchaus zu Schlaflosigkeit führen
- psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen, Schizophrenie oder Angststörungen)
- Drogen-/Alkoholkonsum
- Medikamenteneinfluss: Manche Medikamente können das Einschlafen negativ beeinträchtigen
- Schlafstörende Umwelteinflüsse (ein Bettpartner, der schnarcht, zu viel Licht im Schlafzimmer, Lärm, zu hohe Zimmertemperatur).

5 Tipps zum Einschlafen

Schlaf ist gesund und für uns Menschen von existenzieller Bedeutung – ohne Schlaf würden wir sterben. Wenn du wenig oder schlecht schläfst, dann bist du schlecht in deinem Job, du bist zudem unausstehlich, vergesslich und nimmst auch zu. Beim Einschlafen brauchst du vor allem Entspannung. Die folgenden Einschlaf Tipps sorgen deswegen für mehr Entspannung und Beruhigung vor dem Schlafengehen. Lass dich von diesen Einschlaf Tipps inspirieren und finde deinen eigenen Weg, der am besten zu dir passt.

1. Nur leichte Kost vor dem Schlaf

Der Grund für Einschlafprobleme liegt oft im Magen. Das Abendessen solltest du spätestens um 18 Uhr zu dir nehmen und es sollte überwiegend aus einer leichten Kost bestehen. Schwer verdauliche Mahlzeiten liegen uns über Nacht im Magen, was das Einschlafen erschwert. Verzichte deshalb auf extrem fettreiches Fleisch, stark gezuckerte Lebensmittel oder blähendes Gemüse. Bei Einschlafproblemen sollte man zudem 6 Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein oder Nikotin zu sich nehmen. Auch größere Mengen Alkohol sind in diesem Sinne kontraproduktiv - am besten kein Alkohol 4 Stunden vor dem Schlafengehen.

2. Regelmäßige Schlafenszeiten

Finde die passende Zeit zum Einschlafen. Das hängt in der Regel vom persönlichen Biorhythmus ab. Es gibt Menschen, die vor Mitternacht besser einschlafen können, andere wiederum schlafen nach Mitternacht besser ein. Wenn man zu früh ins Bett geht, kann es zu Schlaflosigkeit führen, denn der Körper ist noch nicht so weit, um einzuschlafen. Tipp: Versuche erst 30 Minuten später oder früher ins Bett zu gehen, die Gesamtzahl von Schlafstunden ist vorerst nicht von Bedeutung. Manche Menschen brauchen 8 Stunden Schlaf, es gibt aber auch solche, die mit weniger Stunden gut ausgeschlafen sind. Das, was für eine gelungene Nachtruhe sorgt, sind die regelmäßigen Einschlafzeiten, die von unserem Biorhythmus bestimmt sind. Unregelmäßige Schlafenszeiten bringen die innere Uhr durcheinander, was das Einschlafen erschwert.

3. Sport und Fitness für besseres Einschlafen

Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, schlafen besser. Denke aber daran, dass du ein anstrengendes Training nicht direkt vor dem Schlafengehen absolvierst. Die beste Methode für ein problemloses Einschlafen ist Sport am frühen Abend gefolgt von einem leichten Abendessen. Ein Work-out zu einer späteren Stunde muss nicht unbedingt Joggen oder Hanteltraining sein, probiere stattdessen Yoga oder Pilates, weil die Übungen die Tiefenmuskulatur anregen. Das Stretching und das gleichmäßige Atmen bei Yoga hilft dir beim Einschlafen, weil auf diese Weise die Verspannungen gelöst werden und man seine Ruhe findet. Es gibt auch zahlreiche Entspannungsübungen, die man im Bett vor dem Einschlafen machen kann.

4. Das Schlafzimmer einladend gestalten

Mache aus dem Schlafzimmer kein Bügelzimmer und verstaue dort keine Sachen, die der Besuch nicht sehen soll. Die Schlafumgebung sollte möglichst ruhig und minimalistisch gestaltet werden. Du wirst sehen - ein Schlafzimmer ohne Wäscheberge und große Schränke kann in Hinsicht auf einen ruhigen und erholsamen Schlaf Wunder wirken. Räume also aus dem Schlafzimmer alles, was nicht dazugehört und setze auf sparsame Einrichtung und entspannende, dezente Farben. Die Schlafzimmerbeleuchtung sollte ein warmes, nicht zu helles Licht bieten. Mit Jalousien hält man die störende Helligkeit von draußen fern. Das Schlafzimmer solltest du für abendliche Rituale wie Lesen, Musik hören oder eine Tasse beruhigenden Tee nutzen. Denke zudem an das positive Klima des Schlafzimmers: Schlafräume sollten kühl und gut gelüftet sein. Für die Nacht sind 18 Grad eine ideale Temperatur.

5. Sorge für eine richtige Schlafhygiene

Obwohl das Bett eigentlich nur zum Schlafen und für Sex da ist, halten sich viele Menschen nicht daran - sie essen im Bett, gucken Fernsehen, arbeiten oder surfen mit ihrem Smartphone im Internet. Um Einschlafprobleme zu reduzieren, sollte man alle Ablenkungen und elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer verbannen, auch den elektronischen Wecker kann man durch eine mechanische Uhr mit Weckfunktion ersetzen. Bei bestehenden Schlafproblemen sollte man nicht auf die Uhr sehen. Leuchtende Wecker mit großen, roten Leuchtziffern an der Wand, hindern einen am Einschlafen.

Fazit

Für ein leichtes Einschlafen gibt es kein Patentrezept, es ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Gehe mit dem Schlaf immer bewusst um, nicht erst dann, wenn es bereits Probleme gibt. Setze die bewährten Maßnahmen gegen Einschlafprobleme auch dann ein, nachdem die Probleme weniger werden, damit du keinen Jo-Jo-Effekt, wie bei einer gescheiterten Diät, erlebst.

WIE SCHLÄFT MAN SCHNELL EIN?

Von der Qualität unseres Schlafs hängt die Lebensqualität ab. Bei Problemen beim Einschlafen ist nicht nur die allgemeine Stimmung beeinträchtigt, sondern auch die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit im Alltag. Diese Problematik betrifft immer mehr Menschen: Man liegt abends im Bett, will schnell einschlafen und es klappt leider nicht. Mit einigen hilfreichen Tipps, Tricks und Techniken kann man jedoch das Problem Schlaflosigkeit bald vergessen.

Eine perfekte Einschlafmethode gibt es zwar nicht, aber man kann es lernen, abends schnell und problemlos einzuschlafen. Manche schwören auf eine heiße Milch oder das Zählen von Schäfchen, es gibt auch weitere zahlreiche Weisheiten, die das schnelle Einschlafen ermöglichen sollen. Darüber hinaus gibt es viele schlaffördernde Hausmittel, allerdings sind die meisten davon kaum von Nutzen, weil diese Mittel in der Regel nur einen psychologischen Effekt mit sich bringen. Hier spielt der Placebo-Effekt eine entscheidende Rolle: Was man denkt, das fühlt man auch.

Am besten sollte man selbst herausfinden, welche Methoden überhaupt funktionieren und welche nicht, ein universell funktionierendes Heilmittel gibt es leider nicht. Entscheidend für einen erholsamen Schlaf und schnelles Einschlafen ist, dass man am Abend körperlich und geistlich zur Ruhe kommt. Stress ist nämlich hauptverantwortlich für Schlafprobleme. Vor allem abends aber auch am Tag sollte man deswegen die Stressfaktoren reduzieren. Krampfhaft zu versuchen so schnell wie möglich einzuschlafen ist auch nicht der richtige Weg, ein guter Schlaf lässt sich eben nicht erzwingen. Locker bleiben und Stress vermeiden ist die beste Einschlafmedizin.

Einige Methoden für einen erholsamen Schlaf und problemloses Einschlafen findet man in den kommenden Zeilen.

Die normale Einschlafdauer

Legt man sich ins Bett, dann möchte man am liebsten sofort einschlafen. Das ist leider auf Knopfdruck nicht möglich, das Einnicken lässt sich nicht erzwingen. Eine gewisse Einschlafdauer ist völlig normal und dauert in der Regel 10 bis 15 Minuten. Falls man wesentlich länger braucht, um einzuschlafen, sagen wir über 30 oder gar 60 Minuten, dann könnte das ein Hinweis auf vorliegende Schlafstörungen

sein. Es müssen jedoch nicht immer zwanghaft 15 Minuten sein. An manchen stressigen Tagen kann es auch normal sein, wenn einige Minuten länger zum Einschlafen gebraucht werden. Hat man dagegen einen körperlich anstrengenden Tag hinter sich, dann kann der Schlaf eben viel früher kommen. Viel wichtiger ist eine gewisse Regelmäßigkeit: Gibt es an 3 oder 4 Tagen unter der Woche gewisse Einschlafprobleme, dann sollte man dagegen etwas machen.

Die 5 besten Tipps für Einschlafen

Wer nicht einschlafen kann, ist nicht allein. Zum Glück lässt sich dieses Problem mit ein paar einfachen Tricks in den Griff bekommen. Wichtig ist vor allem, seine Umgebung zu verbessern. Das Schlafzimmer soll sauber, kühl und dunkel gehalten werden. Bevor man schlafen geht, sind etwaige elektronische Geräte Tabu. Versuch stattdessen dich zu entspannen, nimm zum Beispiel ein heißes Bad, lese oder trinke etwas Heißes. Regelmäßige Schlafgewohnheiten sind das A und O, du solltest deswegen versuchen, jeden Tag zur gleichen Uhrzeit schlafen zu gehen und aufzuwachen. Die folgenden Tipps können dir helfen, schneller und tiefer einzuschlafen.

1. Das Bett verlassen

Wenn man wach im Bett liegt und nicht einschlafen kann, gibt man dem Unterbewusstsein den falschen Hinweis – der Körper wird quasi trainiert, im Bett zu liegen und nicht einzuschlafen. Wenn man 15-20 Minuten lang nicht einschlafen kann, sollte man das Bett einfach verlassen und beispielsweise ein paar Dehnübungen machen. Es hilft auch, wenn du etwas Entspannendes machen kannst, wie zum Beispiel Musikhören, ein Buch lesen oder ein warmes Bad.

2. Nicht auf die Uhr schauen!

Wenn du nicht einschlafen kannst und ständig auf die Uhr schaust, dann bewirkst du das Gegenteil - die Erkenntnis, dass du nicht genug Schlaf bekommst, wächst. Der Stress wird dadurch immer größer. Vorschlag: Nicht auf die Uhr schauen und die Uhren und Handys am besten für die Nacht wegräumen.

3. Einen regelmäßigen Schlaf- und Biorhythmus finden

Jeder Körper hat seinen individuellen Biorhythmus, der wie eine innere Uhr funktioniert. Der Körper bekommt so Signale, tagsüber wach zu sein und abends müde zu werden und in den Schlafmodus zu wechseln. Steht man jeden Tag zur gleichen Zeit auf und geht abends zur selben Zeit ins Bett, dann gewöhnt sich der Körper an diesen Rhythmus und das Einschlafen fällt wesentlich leichter. Laut zahlreichen Studien sollten Erwachsene idealerweise nachts zwischen sieben und neun Stunden schlafen, damit sie gesund bleiben. An einen Schlafrhythmus mit mindestens sieben Stunden Schlaf sollte man sich also gewöhnen, um das Einschlafproblem in den Griff zu bekommen. Gib dem Körper außerdem vor dem Einschlafen rund 30 Minuten Zeit, um abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

4. Was und zu welcher Zeit man isst, beeinflusst das Einschlafverhalten

Die Art der Mahlzeiten, die du vor dem Schlafengehen zu dir nimmst, hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Schlafqualität und das Einschlafen. Kohlenhydratreiche Speisen, die zum späten Zeitpunkt verzehrt werden, können sich negativ auf die Schlafqualität auswirken. Man wird zwar danach meistens genauso schnell einschlafen können, allerdings wird man häufiger in der Nacht aufwachen. Die kohlenhydratarmen und fettreichen Gerichte fördern dagegen einen erholsamen Schlaf mit längeren Tiefschlafphasen. Falls du abends nicht auf Kohlenhydrate verzichten willst, dann solltest du die letzte kohlenhydratreiche Mahlzeit ca. vier Stunden vor dem Schlafen gehen zu dir nehmen. So hat der Körper genügend Zeit, die Kohlenhydrate zu verstoffwechseln. Im Allgemeinen ist es jedoch nicht besonders schlaffördernd, mit einem vollen Magen ins Bett zu gehen, weil je später das Abendessen, desto mehr muss sich der Körper bemühen, mit der üppigen Mahlzeit „fertig“ zu werden.

5. Yoga und Meditation

Durch Entspannung zum schnelleren Einschlafen. Wenn man unter Stress steht und allgemein unruhig ist, dann ist häufig an einen guten Schlaf nicht zu denken. Durch Yoga und Meditation kann man die Auswirkungen des Alltagsstresses auf das Schlafverhalten positiv beeinflussen. Es ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass Yoga und Meditation die Schlafqualität verbessern können. Dafür gibt es eine einfache Übung: Konzentriere dich erst auf das Heben und Senken deines Brustkorbs. Der Fokus sollte auf die Körperteile gelenkt werden, in denen man das langsame Ein- und Ausatmen spüren kann. Das kann zum Beispiel der Bauch, die Lungen oder die Nasenspitze sein – es ist vorerst völlig egal.



Meditieren kann beim Einschlafen helfen

BESSER EINSCHLAFEN – DIE BESTEN HAUSMITTEL

Nicht jedem fällt das Einschlafen leicht, immer mehr Menschen haben Probleme beim Einschlafen. Sie lassen Ihre Gedanken im Kopf kreisen und sie geben Ihnen keine Ruhe. Je länger sie jedoch nachdenken, umso schneller dreht sich die Gedankenspirale, und das Einschlafproblem wird immer größer. Mit natürlichen Hausmitteln zum besser Schlafen kann man sich Hilfe holen, um besser einschlafen zu können.

Einschlafprobleme und ihre Ursachen

Wenn du am Tag gegen viel Stress ankämpfen musstest und wenn du dir wieder viele Sorgen gemacht hast, kannst du auch nachts Probleme mit dem Einschlafen bekommen. Du liegst dann oftmals im Bett und denkst über deine Ängste und Sorgen nach. Dazu kommt noch vielleicht die abendliche Tasse Kaffee oder schwarzem Tee und es ist fast vorprogrammiert, dass du gegen Einschlafprobleme kämpfen wirst müssen. Im Alter produziert der Körper immer weniger von dem Schlafhormon Melatonin, deswegen können die Schlafstörungen im fortgeschrittenen Alter häufig auftreten und die Schlafphasen in der Nacht

verkürzen sich. So können die inneren Einflüsse schlafstörend sein, aber es gibt auch äußere Einflüsse, die dich am schnellen Einschlafen hindern. Wenn du zum Beispiel an einer stark befahrenen Straße lebst und es in der Nacht aufgrund der vielen Lichter immer noch ziemlich hell draußen ist, kann das ebenfalls deinen Schlaf stören.

Die besten Hausmittel gegen

Einschlafprobleme

Jeder erlebt solche Zeiten, in denen man schlecht schläft oder nicht einschlafen kann. Am nächsten Morgen ist man dann oft unausgeschlafen und der gesamte Tag wird man dann gegen Müdigkeit und Unruhe kämpfen müssen. Das kann man gegen Einschlafprobleme tun:

1. Heiße Milch

Die schlaffördernde Wirkung von Milch mit Honig kannten schon unsere Großmütter. Die in Milch und Honig enthaltene Substanz namens Tryptophan sowie der im Honig enthaltene Zucker fördern die Bildung der Stoffe Serotonin und Melatonin im Gehirn. Das Serotonin ist für die Schlaf-Wach-Regulation des Menschen verantwortlich und Melatonin hat eine schlaffördernde Wirkung. Das alles sind Gründe dafür, dass dir die heiße Milch mit Honig tatsächlich beim Einschlafen hilft.

2. Sport

Die Sporttreibenden werden nach dem Training logischerweise müde und können danach besser schlafen. Denke jedoch daran, dass Körper und Geist nach dem Sport Zeit zum Abschalten brauchen. Aus diesem Grund solltest du spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr körperlich aktiv werden.

3. Verdunkele dein Schlafzimmer

Das Einschlafen gelingt besser in einem verdunkelten Schlafzimmer. Schlafzimmer verdunkeln führt zu besserem Schlaf. Wenn du abends schlecht einschlafen kannst und nachts immer wieder wach wirst, kann das damit zusammenhängen, dass dein Schlafzimmer nicht richtig verdunkelt ist. Tageslicht oder künstliches Licht beeinträchtigt nämlich den natürlichen Schlaf. Rollläden können hier die richtige Abhilfe verschaffen.

4. Ein warmes Bad am Abend

Ein weiteres erprobtes Hausmittel zum Einschlafen ist ein warmes Bad, bevor du ins Bett gehst. Ein warmes Bad kann oftmals Wunder wirken. Benutze als Badezusatz jene Kräuter, die eine beruhigende Wirkung aufweisen, dann wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit schnell und entspannt einschlafen können.

5. Die richtigen Lebensmittel am Abend

Damit du besser einschläfst, solltest du deine letzte Mahlzeit vor 18.00 Uhr einnehmen. Allerdings gibt es auch einige Lebensmittel, die danach gegessen werden dürfen. Diese Lebensmittel fördern die Produktion von Melatonin, das können z.B. Datteln, Bananen und Nüsse sein. Außerdem sollte unbedingt jeglicher Koffeinkonsum in der zweiten Tageshälfte vermieden werden, weil Koffein allgemein anregend wirkt und verhindert, dass man schnell einschlafen kann. Das Koffein hemmt die Ausschüttung des Neurotransmitters Adenosin, was die Schlafqualität verschlechtert. Die tiefe Schlafphase REM wird dadurch gestört, was am nächsten Morgen zu Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und zur Schwächung des Kurzzeitgedächtnisses führen kann.

6. Füße warm halten

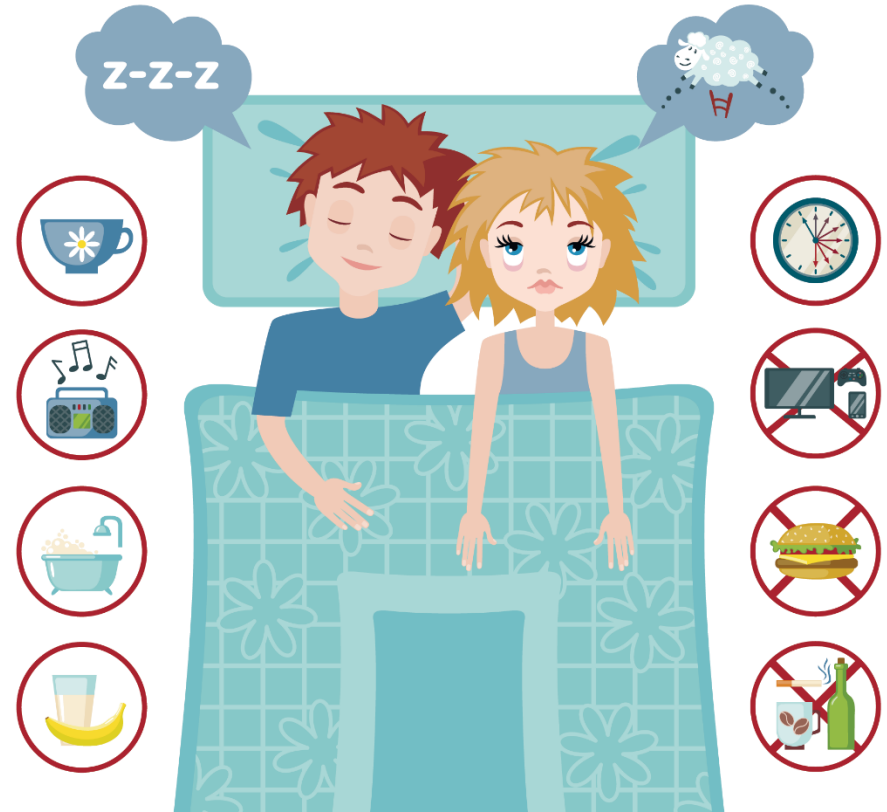
Kalte Füße sind nicht gerade einschlaflfördernd. Am besten probierst du aus, ob du besser schlafen kannst, wenn deine Füße warm sind. Die kalten Füße signalisieren nämlich dem Körper, dass eine Erfrierungsgefahr droht und der Körper deswegen nicht zur Ruhe kommen soll. Um deine Füße vor dem Schlafengehen zu erwärmen, kannst du diese entweder für einige Minuten in eiskaltes Wasser stellen, um die Durchblutung zu fördern, was die Füße in der Folge warm werden lässt. Außerdem können Sie auch eine Wärmflasche oder Wollsocken nutzen, um die Füße warmzuhalten.

7. Die Macht des Baldrians

Man kann Baldrian in Form von Tropfen oder Dragees kaufen. Dieses natürliche Beruhigungsmittel ist schon seit langer Zeit bekannt und es bringt die beste Nachtruhe. Nimm es etwa 10 Minuten vor dem Bett gehen, damit der Schlaf entspannt und erholsam sein wird.

Gibt es eine optimale Einschlafmethode?

Eine perfekte Methode um schnell einzuschlafen gibt es nicht, die meisten Hausmitteln haben vor allem einen psychologischen Nutzen. Der Placebo-Effekt spielt bei dem Versuch, schnell und entspannt einzuschlafen, eine wichtige Rolle. Jeder, der Einschlafprobleme hat, muss deshalb eine perfekte Methode für sich selbst herausfinden, die am besten in den Schlaf wiegt. Man kann auch feste Rituale einführen, die beim Einschlafen helfen sollen. Das kann zum Beispiel lesen, ein kurzer Spaziergang oder ein Glas Milch sein. Damit programmiert man den Körper quasi auf Schlaf, weil er beispielsweise das Lesen mit der bevorstehenden Nachtruhe fest verbindet, und stellt sich somit entsprechend ein. Bei ernststen und dauerhaften Schlafstörungen sollte jedoch besser einen Arzt konsultiert werden.



URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN

Wenn man Glück hat, liegen die Ursachen von Schlafstörungen an bestimmten Situationen, an denen sie gebunden sind, und sie halten nicht lange an. Es kann erst zu einem Problem werden, wenn du nachts dauerhaft nicht gut schlafen kannst und dein Schlaf stets gestört wird, was die Lebensqualität spürbar beeinträchtigt. Ein gesunder Schlaf teilt sich in die sogenannten Schlafphasen. Während des Schlafs wiederholt sich dann eine ganz bestimmte Abfolge unterschiedlicher Phasen. Aber wann spricht man von Schlafstörungen? Dazu kommt es, wenn der Schlaf subjektiv oder objektiv zu kurz oder zu lang ist, zu oft unterbrochen wird oder man sich danach nicht erholt fühlt.

Die verschiedenen Arten von Schlafstörungen

In der Regel unterscheidet man bei den Schlafstörungen zwischen folgenden Arten:

1. Insomnie (Einschlafstörungen/Durchschlafstörungen)

Es handelt sich dabei um die häufigsten Schlafstörungen. Störungen beim Einschlafen kommen vor, wenn mehr als eine halbe Stunde bis zum Einschlafen vergeht.

Durchschlafstörungen liegen vor, wenn nach einem nächtlichen Aufwachen mehr als eine halbe Stunde vergeht, bis du wieder einschlafen kannst. Menschen, die zu früh am Morgen wach werden und nicht mehr einschlafen können, sind ebenso davon betroffen. Abhängig von der Ursache unterteilt man die Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen folgendermaßen:

Akute Insomnie: Sie kommt meist vorübergehend vor und ist auf die belastenden Lebensumstände zurückzuführen (eine bevorstehende Prüfung oder Probleme in der Partnerschaft). Beruhigt sich die Lage, dann normalisiert sich normalerweise auch der Schlaf.

Psychophysiologische Insomnie: Die Übererregbarkeit (Hyperarousal) und ein falsches Schlafverhalten sind die häufigsten Gründe dafür.

Pseudoinsomnie: Bei der sogenannten paradoxen Insomnie spricht man eigentlich von keiner Schlafstörung, für den Betroffenen ist jedoch sein Schlaf nicht in Ordnung.

Idiopathische Insomnie: Sie beginnt in der Regel ohne erkennbare Zeichen in der Kindheit. Ein erlerntes Verhalten spielt dabei eine wichtige Rolle.

Verhaltensbedingte Schlafstörungen: Dazu kann es im Kindesalter kommen. Das hängt meist mit der Erziehung zusammen (fehlende Zubettgehen-Rituale usw.).

Sekundäre Schlafstörungen: Dabei handelt es sich um Schlafstörungen aufgrund von Erkrankungen (körperliche oder psychische) sowie durch den Medikamenteneinfluss, Drogen oder Alkohol.

2. Hypersomnie (man wirkt am Tage sehr schläfrig)

Das Ein- oder Durchschlafen stellt für die betroffenen Personen kein Problem dar. Der vermehrte Schlafdrang am Tag, beziehungsweise eine erhöhte Einschlafneigung tagsüber ist für sie das tatsächliche Problem.

Die wichtigsten Formen der Hypersomnie sind die Narkolepsie und die idiopathische Hypersomnie.

Mit dem Begriff Narkolepsie ist eine seltene chronische Erkrankung gemeint, die sich am häufigsten im Alter von 15 bis 25 Jahren oder später von 30 bis 40 das erste Mal zeigt.

Die typischen Symptome sind:

- **erhöhter Schlafbedarf am Tag:** die Betroffenen neigen dazu, am hellen Tag immer wieder plötzlich einzuschlafen, das kann sogar plötzlich mitten im Gespräch oder beim Essen passieren.
- **Kataplexien:** Emotionen (wie z.B. Lachausbrüche, Ärger oder emotionale Erinnerungen) können bei den Narkoleptikern bewirken, dass ihre Muskelspannung plötzlich und schnell nachlässt und bestimmte Muskelpartien, wie die Beinmuskulatur, grundlos erschlafft, obwohl man beim Bewusstsein ist. Die Folgen können mitunter schwer sein (Stürze usw.).
- **Schlaflähmung:** Von einer Schlafparalyse spricht man, wenn die Muskeln beim Einschlafen oder Aufwachen gelähmt sind. Dabei kann man zwar seine Umgebung wahrnehmen, allerdings sich nicht mehr bewegen oder sprechen. Nach kurzer Zeit geht die Lähmung von alleine zurück.
- **hypnagoge Halluzinationen:** Es sind sehr lebendige, aber nicht selten beunruhigende traumähnliche Wahrnehmungen, die bei den betroffenen Personen am häufigsten beim Aufwachen vorkommen. Der Betroffene fühlt sich währenddessen halb wach, kann sich aber nicht bewegen.

3. Idiopathische Hypersomnie

Die betroffenen Menschen haben nachts meist keine Schlafprobleme. Anders am Tag – da verspüren sie den Drang einzuschlafen, obwohl sie sich überhaupt nicht müde fühlen. Bei Schlafmangel wird die Tagesschläfrigkeit noch größer. Interessanterweise verbessert ein Mittagsschlaf oder Nickerchen den Zustand nicht, die Betroffenen fühlen sich nach einem Nickerchen am Tag noch schläfriger und eher benommen als frisch. Nachts können sie ungewöhnlich lang schlafen, 8 bis 10 Stunden am Stück.

4. Parasomnie

Damit bezeichnet man die Auffälligkeiten im Schlaf, die nicht unbedingt die Erholung beeinflussen müssen, allerdings können sie andere Probleme verursachen. Zu den typischen Verhaltensauffälligkeiten gehören:

- Zähneknirschen
- Schlafwandeln
- mit den Armen um sich schlagen
- Kopfwerfen
- Sprechen oder Schreien im Schlaf

Dem Betroffenen ist die Parasomnie meistens unbewusst, allerdings kann sie unter Umständen gesundheitliche Risiken mit sich ziehen.

5. Zirkadiane Störungen des Schlaf-wach-Rhythmus

Der Schlaf-wach-Rhythmus hat einen Umfang von 24 Stunden, wobei die Dauer der Wach- und Schlafzeiten höchst individuell ist. In der Regel richtet sich der zirkadiane Rhythmus am Hell-dunkel-Wechsel von Tag und Nacht aus. Gerät jedoch die persönliche Verteilung von Schlaf- und Wachzeiten durcheinander, dann wird auch der zirkadiane Rhythmus gestört (der komplette Tageszyklus wird verschoben, die Schlafphase kommt nach vorne oder nach hinten).

Ursachen von Schlafstörungen

Die Ursachen von Schlafstörungen können verschieden sein, dabei unterscheidet man zwischen mehreren Faktoren:

- die Umwelt des Betroffenen, wie z.B. Lärm, helles Licht, Hitze, Kälte, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Medikamente, Drogen, schlechte Schlafhygiene oder Schichtarbeit
- psychische Gründe, wie z.B. Ärger, Stress, Depressionen

- organische Ursachen, wie z.B. Schmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Entzündungen, hormonelle Störungen, Restless-Legs-Syndrom (RLS), Schlafapnoe, Narkolepsie (Schlafsucht)
- Bewegungsmangel, körperliche Aktivität am Tag beugt Schlafstörungen vor. Ein schlecht durchbluteter Körper, untrainierte und verspannte Muskeln sowie steife Gelenke wirken sich nachteilig auf den natürlichen Schlafrhythmus aus. Allerdings sollte man nicht zu kurz vor dem Zubettgehen Sport treiben, weil es Einschlafschwierigkeiten verursachen kann.

Für manche Schlafstörung gibt es jedoch keine direkten Ursachen (siehe idiopathische Insomnie).

Therapie von Schlafstörungen

Betroffene Personen sollten am besten einen Arzt aufsuchen, damit eine Diagnose erstellt werden kann und um eine eventuelle Therapie zu beginnen. Schlafstörungen sollen immer abgeklärt werden, sonst können sie mit der Zeit chronisch werden und schwere Probleme mit sich bringen. Dann leidet das berufliche und private Umfeld,

auch das allgemeine Wohlbefinden ist davon betroffen. Schlafmittel und sonstige Medikamente lindern nur die akuten Beschwerden von Schlafstörungen, dadurch werden jedoch die Störungen selbst nicht geheilt. Schlafmittel sollten sowieso höchstens über einige Wochen eingenommen werden. Viel wichtiger für die Therapie ist das Wissen, woher die Schlafstörungen kommen, damit man die Ursache beseitigen kann.

ALLES ÜBER SCHLAFWANDELN

Beim Schlafwandeln (Fachbezeichnung: Somnambulismus) handelt es sich um eine Art Schlafstörung. Es ist ein Zustand veränderter Bewusstseinslage, in dem sich das Schlafen mit dem Wachsein abwechselt. Nachts, während einer Schlafwandlung, verlässt der Schlafwandler das Bett, was meistens während des ersten Drittels des Nachtschlafes passiert, und wandert umher. Dabei zeigt diese Person ein vermindertes Bewusstsein, seine Reaktionszeit und Geschicklichkeit ist ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Nachdem ein Schlafwandler aufgewacht ist, kann er sich meist an nichts erinnern. Schlafwandeln ist ein Phänomen der Tiefschlafphase und des normalen Schlafes (NREM Phasen 2 und 3), wobei es zu unbewussten Wachphasen kommt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich das Gehirn während des Schlafwandels fast vollständig im Schlafzustand befindet, allerdings kann es die Einflüsse der Außenwelt wahrnehmen und verarbeiten. Schlafwandler können sogar komplexe Handlungen durchführen, während sie schlafwandeln. Es geht in der Regel um die sogenannten automatisierten Handlungen, also die Handlungen aus seinem Alltag, die solche Personen ohne viel nachdenken zu

müssen, immer wieder ausführen können. Ein Beispiel dafür könnte das Wechseln der Kleidung oder das Öffnen und Schließen von Zimmertüren sein. Obwohl Somnambulismus erblich ist, handelt es sich dabei um keine echte Erbkrankheit. Es ist vielmehr eine genetische Prädisposition – man vermutet zwar, dass es sich um eine Erbkrankheit handelt, man weiß aber nicht genau, wie es zu der Neigung zum Schlafwandeln kommt und wie diese vererbt wird. Man spricht derzeit von 60 Prozent Wahrscheinlichkeit, dass Kinder, deren Eltern schlafwandeln, künftig ebenfalls schlafwandeln werden.

Die Ursachen für Schlafwandeln

Eigentlich gibt es in der Tat keine einheitliche Erklärung für dieses Phänomen. Biorhythmische Aspekte können jedoch dabei eine wichtige Rolle spielen. Man weiß schon seit langer Zeit, dass Schlafwandler sich immer auf die stärkste Lichtquelle zu bewegen. Ein Schlafwandler scheint davon auf irgendeine Weise fasziniert zu sein, für sein Schlafwandeln ist also das Vorhandensein einer Lichtquelle entscheidend. Früher war es der Mond - die Betroffenen bewegten sich zielstrebig in seine Richtung, was man schon bestimmt auf manchen bildlichen Darstellungen gesehen hat. Sie kletterten auf Dächer, Mauern oder Berge, um dem

Mondschein näherzukommen. Heutzutage ist die Rolle des Mondes nicht mehr so groß, in einer gut beleuchteten Wohngegend ist er lediglich nur ein Helligkeitsfaktor unter vielen anderen Lichtquellen, die zum Teil heller leuchten, als er. Heute bewegt sich der Schlafwandler am häufigsten in Richtung anderer, stärkerer Lichtquellen, als der Mond, weil sie vor allem näher, intensiver und leichter zu erreichen sind. Sein Orientierungssinn kann ihm jedoch oft Streiche spielen und ist während des Schlafwandels nicht optimal. Ein Schlafwandler kann sich zwar beim Schlafwandeln fortbewegen, seine Orientierung bleibt dabei allerdings vermindert.

Symptome des Schlafwandels

Gegen die allgemeine Meinung besteht Schlafwandeln nicht nur aus ziellosem Herumwandern. Es ist vielmehr ein viel komplexer Vorgang, der sich in Details äußern kann. Man muss diese Symptome kennen, um eine richtige Diagnose rechtzeitig stellen zu können. Schlafwandler können erstaunlich komplizierte Abfolgen ausführen. Der Betroffene richtet sich dann im Bett auf und führt bestimmte motorische Bewegungen aus, z. B. Nesteln, Zupfen, Wischen, und zwar mit einer großen Beharrlichkeit. Danach können einige zum Teil zielgerichtete Handlungen, wie zum

Beispiel das Verlassen des Bettes, das Umhergehen oder das Öffnen von Türen, folgen. Es kommt oft vor, dass eine solche Episode bereits endet, bevor es zum eigentlichen Stadium des Schlafwandels gekommen ist. Zu den weiteren Symptomen des Schlafwandels gehören:

1. Sie stolpern und stoßen sich oft

Was auf dem ersten Blick auffällt, sind die offenen Augen des Schlafwandlers und sein ausdrucksloses, starres Gesicht oder ein verstörter Gesichtsausdruck. Er hat keine gute Koordination, trotzdem kann er den im Wege stehenden Personen oder Gegenständen gekonnt ausweichen. Von der Vorsicht oder Sicherheit kann hier jedoch keine Rede sein, ganz im Gegenteil: Es kommt häufig zum Stolpern oder zum Gleichgewichtsverlust mit Anstoßen, die Verletzungsgefahr ist dabei groß.

2. Schlafwandler laufen in der Regel geradeaus

Du erkennst einen Schlafwandler daran, dass er sich hauptsächlich geradeaus bewegt. Sogar auch dann, wenn er nicht mehr laufen kann (Wand, Tisch oder ein anderes Hindernis). Davon kommen die bekannten Unfälle, wie Stürze von Balkon, aus dem Fenster, von Felsen oder Steg. Der Schlafwandler schaut stur nach vorne, dabei orientiert er sich kaum. Er registriert nicht wirklich, auf was er sich gerade hinbewegt.

3. Schlafwandler haben meist Hunger

Typisch für Schlafwandler ist ihr großes Hungergefühl - während ihres Wandelns essen sie fast alles auf, was sie in die Finger bekommen. Das kann zum Beispiel Schokoriegel mitsamt Verpackung, ungewaschenes Gemüse, rohe Salate, oder ähnliches sein.

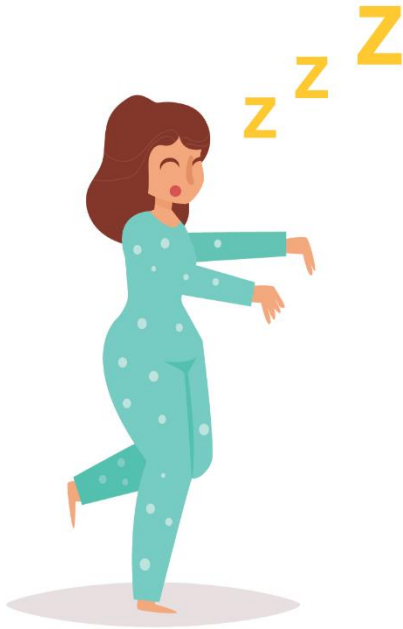
4. Sie wollen das eigene Bett zurück

Unbewusst wollen alle Schlafwandler in ihr eigenes Bett zurück, am besten so schnell, wie möglich. Die meisten von ihnen kehren dann in ihr Bett zurück, ohne das Bewusstsein überhaupt wiedererlangt zu haben. Es kommt aber auch vor, dass sich einige an fremder Stelle niederlegen, um ihren Schlaf fortzusetzen.

Behandlung der Schlafwandler

Damit du dem Schlafwandler keinen Schrecken einjagst, wecke ihn nicht abrupt auf, sondern geleite ihn behutsam in sein Bett. Die Behandlung an sich ist ziemlich kompliziert. Der erste Schritt nachdem man das Schlafwandeln bei einem Familienangehörigen entdeckt hat, ist der Weg zum Neurologen. Der Arzt wird dann die notwendigen neurologischen oder psychotherapeutischen Maßnahmen ergreifen, um dem Patienten zu helfen. Beruhige auch seine Angehörige – beim Schlafwandeln handelt sich um kein ernstzunehmendes Leiden, im Jugend- oder im Erwachsenenalter verschwindet es meist von alleine. Für Betroffene gilt vor allem Ruhe zu bewahren, Stress oder Übermüdung zu vermeiden und bestimmte

Entspannungstechniken zu lernen, wie z. B. das Autogene Training. Um mögliche Unfälle im Voraus zu vermeiden, solltest du mögliche Gefahrenquellen beseitigen. Das Abschließen von Balkon- und Haustüren sowie Fenstern ist in diesem Fall besonders sinnvoll.



Fazit

Mit dem Problem „Schlafwandeln“ werden vor allem jüngere Menschen konfrontiert. Die Betroffenen sollten dabei beachten, dass die sogenannte "schlafwandlerische Sicherheit" in der Tat ein risikoreicher Mythos ist. Schlafwandler bewegen sich meistens geradeaus, sogar wenn ihr Weg zu Ende ist, womit sie sich in Gefahr bringen können (Abstürze!). Von daher ist es von großer Bedeutung, den Betroffenen beim Schlafwandeln behutsam zu steuern, damit er wieder allein den Weg zu Bett findet. Die Behandlung ist kompliziert und gestaltet sich insbesondere im Erwachsenenalter nicht einfach.

WARUM TRÄUMEN WIR?

Jeder Mensch träumt, während er schläft. Die Träume können dabei unterschiedlicher Natur sein, manche sind spannend, andere unglaublich oder sonderbar - in unseren Träumen passieren manchmal ganz verrückte Dinge. Wie entstehen Träume und warum träumen wir eigentlich?

Während der Nachtruhe erholt sich unser Körper, das Gehirn arbeitet jedoch auf Hochtouren, wenn auch nur in bestimmten Intervallen. Am aktivsten ist das Gehirn in den Phasen des sogenannten REM-Schlafs. Diese Phasen kommen vor allem in der zweiten Nachthälfte bis zum Morgen vor. Zu dieser Zeit bewegen sich die Augen des Schlafenden hinter den geschlossenen Lidern ziemlich stark, was mit dem bildhaften, intensiven Erleben im Traum verbunden ist. Davon kommt auch der Name dieser Schlafphase: "Rapid Eye Movement", also als REM. Etwa 20 Prozent des Gesamtschlafs macht der REM-Schlaf aus. Außerhalb der REM-Phase träumen wir zwar auch (während des NON-REM-Schlafs und im Tiefschlaf), aber nicht mehr so intensiv.

Wie Träume entstehen

Bisher konnten Wissenschaftler noch nicht genau herausfinden, was das Gehirn im REM-Schlaf macht. Man geht davon aus, dass es diese Phasen nutzt, um die Tagesereignisse zu sortieren, zu ordnen und um aufzuräumen. Das betrifft auch neue Erfahrungen und Erinnerungen an weit zurückliegende Erlebnisse. Was wir im Verlauf des Tages erleben, wird vom Gehirn während des Träumens entsprechend eingeordnet oder einfach aussortiert. Der weitere Grund für Träumen könnte es sein, etwas Neues in den Tiefen des Bewusstseins zu entdecken. Es könnte sogar sein, dass das Unterbewusstsein im REM-Schlaf direkt mit uns kommuniziert. Während wir schlafen, arbeitet vor allem das Belohnungszentrum im Vorderhirn auf Hochtouren. Es ist der Bereich, der für Wünsche und Bedürfnisse zuständig ist. Alles deutet darauf hin, dass sich in den Träumen die künftigen Ziele, Ideen und Wünsche finden lassen. Durch das Träumen bereiten wir uns auf zukünftige Situationen vor und trainieren praktische Fähigkeiten. Des Weiteren sollen wir im Schlaf Angstsituationen verarbeiten und auf diese Weise lernen, mit diesen umzugehen. Auch die Alpträume spielen dabei eine Rolle: sie dienen dazu, etwaige Gefahren zu vermeiden, wodurch aus der Sicht der Evolution eine höhere Überlebenschance besteht.

Wie problematisch ist die Traumforschung?

Jeder Traum ist sehr individuell, deswegen ist es besonders schwierig, die Funktionen eines Traums optimal zu erforschen. Es ist zwar möglich, mittels eines Hirnscans das Vorhandensein von Traumeindrücken nachzuweisen, aber die Versuchsperson muss dann von ihrem Traum selbst erzählen, damit man weiß, was überhaupt geträumt wurde. Während die Person im Wachzustand über den Traum nachdenkt, kann sie vielleicht eine neue Sichtweise auf eine Situation oder ein Problem bekommen. Wissenschaftlich gesehen kann man jedoch nicht beweisen, ob das ein Ergebnis des Traums selbst oder des Nachdenkens über den Traum ist.

Worüber träumen wir?

In der Regel träumt ein Mensch von Dingen, die ihn tagsüber beschäftigen. Das könnte zum Beispiel eine nahestehende Person (Partner, Kinder, Eltern, Freunde etc.), die Arbeit, der Urlaub oder die Schule sein. Interessant dabei ist, dass diese Themen nicht zu 100% wiederholt werden. Ein Traum ist etwas viel Kreativeres: wenn man träumt, werden die alten Erfahrungen mit neuen Erlebnissen vermischt, auch noch nicht geschehene Erlebnisse kommen im Traum vor. Falls du deine eigenen Träume besser verstehen willst, dann solltest

du dich weniger auf die einzelnen Traumelemente konzentrieren und mehr auf die Gefühle und die Handlungsmuster, die mit dem Traum verbunden sind.

Das geht im Gehirn während des Träumens vor

Laut Wissenschaftler ist das ganze Gehirn am Träumen beteiligt. Wenn im Traum gesprochen wird, wird das Sprachzentrum aktiviert, bewegt sich die Hand, kommt das Areal im Motorkortex zum Zuge, das die Hand bewegen kann, wenn wir wach sind. Die Natur hat es jedoch gut mit uns gemeint, indem im REM-Schlaf die Impulse vom Motorkortex zu den Muskelzellen im Hirnstamm aktiv blockiert werden, damit wir auch dann ruhig schlafen können, während wir intensiv träumen. Interessanterweise entspricht auch die subjektiv erlebte Zeit eigentlich ziemlich genau der real abgelaufenen Zeit. Der Grund dafür liegt daran, dass beispielsweise die langweiligen Zugfahrten oder das Warten im Arztzimmer nur selten im Traum vorkommen, auch wenn ein Traum manchmal sehr dicht erscheinen mag.

Die Frage "Warum träumen wir?" lässt sich nicht eindeutig beantworten

Der Grund dafür liegt darin, dass die Person ihren Traum erst erzählen muss, um den Trauminhalt kennenzulernen. Im Endeffekt führt das dazu, dass ein möglicherweise vorhandener Effekt nicht mit Sicherheit auf den geträumten Traum zurückzuführen ist. Man geht jedoch davon aus, dass Träumen eine Problemlösefunktion haben kann. Für diese These sprechen vor allem das Mischen von alten und aktuellen Erfahrungen sowie das Durchspielen von Möglichkeiten, was in den Träumen vorkommt. Des Weiteren kam man zum Entschluss, dass die Gehirnaktivität, die mit den subjektiven Erlebnissen in einem Traum verbunden ist, nur ein Teil der gesamten Aktivität des Gehirns während des Schlafs ist. Jahrelange Schlaf- und Traumforschung hat zu den Ergebnissen geführt, dass während des Schlafs das Gedächtnis konsolidiert wird, und zwar für prozedurale Aufgaben (Fertigkeiten) wie auch für deklarative Aufgaben (z.B. das Lernen von Verben). Zu der Konsolidierung kommt es allem Anschein nach auf zellulärer Ebene. Allerdings gibt es noch in der Traumforschung viele offene Fragen. Man weiß zum Beispiel noch nicht, ob die besprochenen Vorgänge in den Träumen reflektiert werden.

WIE DU DIE RICHTIGE MATRATZE FINDEST

Damit dein Schlaf erholsam und angenehm gestaltet werden kann, brauchst du eine passende Matratze. Die Frage ist, welche Matratze für dich die beste ist und worauf du bei der Wahl achten sollst. Die Produzenten versprechen oft eine optimale Körperanpassung, einen gesunden Schlaf oder Entlastung der Wirbelsäule. Da fällt es wirklich schwer, eine passende Matratze zu finden. Darüber hinaus gibt es mittlerweile so viele verschiedene Modelle und Matratzen-Arten, sodass man schnell den Überblick verlieren kann. Damit du eine passende Matratze für dich findest, solltest du dich zuerst mit den einzelnen Eigenschaften von Matratzen auseinandersetzen.

Probeliegen bringt dich näher an dein Ziel

Eine gute Matratze sollte den Körper an Schultern und Becken entlasten und Taille und Wirbelsäule unterstützen. Daher ist es beim Matratzenkauf besonders wichtig, einfach Probe zu liegen. Eine optimale Körperhaltung im Bett verspricht, dass man gesund und ohne Schmerzen aufwacht. Drehe dich beim Probeliegen ruhig, setz dich auf und leg

dich wieder hin. Auf diese Weise spürst du, ob alle Liegepositionen auf der Matratze für dich angenehm sind.

Darauf sollte man beim Matratzenkauf achten

1. Die unterschiedlichen Matratzen-Arten

Es gibt einige Arten von Matratzen, die für dich infrage kommen können:

Die Federkernmatratze

Diese Matratzen werden am meisten gekauft und sind ziemlich beliebt. Eine Federkernmatratze besteht aus vielen Metallfedern, die geflechtartig miteinander verbunden sind. Werden die Federn belastet, gehen sie in ihre Ausgangsform zurück. Der Federkern wird mit speziellem Polstermaterial (aus Wolle, Baumwolle, Seide oder Schaumstoff) umschlossen, was einen guten Liegekomfort gewährleistet. Federkern und Polster sind voneinander mit Filz getrennt, damit die Polsterung durch die Federn nicht beschädigt wird. Der Kern und die Polsterung werden vom Bezug ummantelt.

Die Vorteile einer Federkernmatratze:

- sie leiten die Wärme und Feuchtigkeit schnell ab
- sie sind pflegeleicht
- eine lange Lebensdauer
- man schwitzt weniger (eine gute Klimaregulierung)
- sie sind robust und stabil
- günstig in der Anschaffung

Die wichtigsten Nachteile:

- eine nicht vollständige Körperpermanpassung
- eine geringe Punktelastizität
- beim Umdrehen schwingt sie nach
- nur für nicht verstellbare Lattenroste geeignet
- bedenklich bei Hausstauballergie

Federkernmatratzen sind vor allem für diejenigen geeignet, die in der Nacht viel schwitzen, für übergewichtige Personen

(sie sind stabil und robust) sowie für solche Betten, die von unten kaum belüftet werden (Kasten).

Taschenfederkernmatratze

Bei der Taschenfederkernmatratze handelt es sich um eine Matratze, bei der die einzelnen Zylinder-Federn in kleine Gewebetaschen eingenäht und an ihren Berührungspunkten miteinander verbunden werden. Das macht sie besonders geräuscharm. Außerdem findet ein ständiger Luftaustausch statt, der für eine gute Klimaregulierung sorgt. Im Gegensatz zu Federkernmatratze passen sich die Taschenfedern dem Körper genauer an, was ein sehr komfortables Liegegefühl erlaubt. Der Taschenfederkern wird von einem Feinpolster aus Baumwolle, Seide, Schaumstoff oder aus Rosshaar umgeben. Die darüber liegende Abdeckung sorgt für die Aufnahme der im Schlaf verlorenen Feuchtigkeit. Der obere Matratzenbezug besteht aus sehr strapazierfähigem Matratzendrell oder Doppeltuch.

Zu den Vorteilen zählt unter anderem:

- eine komfortable Klimaregulierung
- eine genaue Punktelastizität
- diese Matratzenart ist besonders geräuscharm

- leicht in Pflege
- Robustheit
- beim Umherwälzen entsteht kein Nachschwingen

Nachteile:

- nur bedingt mit verstellbaren Lattenrosten kombinierbar
- sie ist schwer
- für Hausstauballergiker kaum geeignet (es sei denn, der Bezug ist abnehmbar und waschbar).

Kaltschaummatratze

Diese beliebte Matratzenart bringt einige Vorteile mit, unter anderem eine hohe Punktelastizität und eine hervorragende Körperanpassung beim Liegen. Der Kaltschaum wird aus Erdöl gewonnen und in einem speziellen Verfahren mit Wasser aufgeschäumt. Wie gut oder schlecht die Qualität einer Kaltschaummatratze ist, erkennt man am Raumgewicht (das Gewicht des Schaumes pro Kubikmeter). Ein Raumgewicht (RG) von 40 bedeutet, dass 1 m³

Schaumstoff 40kg auf die Waage bringt. Je höher das Raumgewicht der Matratze, eine desto bessere Qualität weist sie auf. Solche Matratzen sind elastischer, haltbarer und tragfähiger als Matratzen mit einem niedrigen Raumgewicht.

Vorteile:

- sie ist leichtgewichtig
- weist eine gute Körperanpassung auf
- bietet eine hohe Punktelastizität und Rückstellkraft
- sorgt für einen guten Temperatur- und Feuchtigkeitsausgleich
- für Allergiker bestens geeignet
- von einer langen Lebensdauer
- Milben haben keine Chance
- geräuschfrei
- für verstellbare Lattenroste gut geeignet

Nachteile:

- man benötigt Lattenroste mit enger Belattung

Kaltschaummatratzen eignen sich vor allem für Menschen, die eine kuschelige Wärme lieben, weil der Kaltschaum die Wärme besser hält, als Federkern. Auch Personen, die in der Nacht nicht sehr viel schwitzen, können diese Matratze nutzen.

Den Härtegrad einer Matratze beachten

Beim Härtegrad einer Matratze handelt es sich um den Grad ihrer Festigkeit. Man unterscheidet in der Regel zwischen den Härtegraden H1 bis H5. Das eigene Körpergewicht und individuelle Vorlieben und Schlafverhalten sind die Richtwerte für die Wahl eines geeigneten Härtegrads. Die Härtegradeinteilung sieht folgendermaßen aus:

Härtegrad H1 = besonders weich bis etwa 60kg Körpergewicht

Härtegrad H2 = weiche Matratzen, bei Personen von 60-80kg Körpergewicht

Härtegrad H3 = ein mittlerer Härtegrad, 80-120kg Körpergewicht

Härtegrad H4 - H5 = harte bis sehr harte Matratzen, über 120kg Körpergewicht.



Die Körperform und die Matratzenwahl

Die Menschen unterscheiden sich voneinander auch in der Körperform. Man kann grundsätzlich vier Körpertypen definieren:

H-Typ: Eine große Person mit breiten Schultern, der größte Druck auf die Matratze entsteht bei diesen Personen im Bauch- und Schulterbereich. Solche Menschen brauchen Matratzen, die vor allem im Schulterbereich sehr gut nachgeben. Etwas weicher sollte auch der Lordosebereich sein. Für diesen Typ empfiehlt es sich, Matratzen mit Schultereinleger aus einem weichen Material in der Schulterzone zu kaufen.

E-Typ: In der Regel groß und schwer, seine Schultern, Taille und Hüfte sind ähnlich breit. Eine Matratze für diesen Typen muss keine besonderen Eigenschaften haben, sie sollte lediglich weder zu weich noch zu hart sein.

I-Typ: Eher kleine und leichte Menschen, mit einem gleichmäßigen und schmalen Körperbau (ein weiblicher Körperbau). Eine nicht zu harte Matratze ist hier zu

empfehlen, weil es sonst zu Schmerzen im Lendenwirbelbereich kommen kann.

A-Typ: Ein schmaler Oberkörper und ein breiter Unterkörper zeichnen diese Personen aus. Diese Personen sollten eine Matratze haben, die im Beckenbereich gut einsinkt. Ein Lattenrost mit Härtegradregulierung im Beckenbereich ist ebenso zu empfehlen. Darüber hinaus sollte man für eine sehr gute Stützung des Lordosebereiches sorgen, um ein „durchhängen“ zu vermeiden.

Einzel- oder Doppelmatratze wählen?

Bei einem Doppelbett kommt oft die Frage auf, ob man nun lieber eine Matratze oder zwei Matratzen wählen soll. In der Regel ist es so, dass einzelne Matratzen immer die bessere Lösung sind, weil sie voneinander unabhängig agieren und sich so optimal an die Liegebedürfnisse des jeweiligen Partners anpassen können. Die Wahl von zwei Matratzen ist auch dann wichtig, wenn Körpergewicht und Körpergröße der Partner unterschiedlich sind (zwei verschiedene Härtegrade).

SCHLANK IM SCHLAF DIÄT – FUNKTIONIERT SIE WIRKLICH?

Abnehmen im Schlaf klingt für viele zunächst wie ein Märchen. Entspannt über Nacht die überflüssigen Pfunde zu verlieren bleibt tatsächlich ein Traum. Ganz ohne Vorbereitung und unter Beachtung einiger Regeln kann man sich natürlich nicht schlank schlafen. Die meisten haben es schon jedoch morgens bestimmt erlebt: man stellt sich auf die Waage, schaut in den Spiegel und stellt fest, dass man nicht nur ein wenig leichter ist, sondern sich auch straffer fühlt. Der Grund dafür ist jedoch hauptsächlich der nächtliche Wasserverlust (etwa 0,5 Liter).

Was steckt hinter der Diät "Schlank-im-Schlaf"?

Wir müssen uns als erstes im Klaren sein, dass es sich dabei um keine wirkliche Diät, sondern um eine langfristige Ernährungsumstellung handelt. Anders als bei einer Diät steigt der Wärmestoffwechsel durch eine verbesserte Ernährung mit drei sättigenden Hauptmahlzeiten: Frühstück,

Mittagessen, Abendessen. Das menschliche Hormon Insulin spielt dabei eine Schlüsselrolle, weil es in erster Linie Zucker in die Zellen transportiert, wo dieser für die Energiegewinnung gebraucht wird. Insulin ist jedoch auch für die Fettverbrennung verantwortlich und bestimmt mit, ob du zu- oder abnimmst. Der entscheidende Trick bei dieser Diät ist, Kohlenhydrate morgens und Eiweiß abends einzusetzen, um die Insulinreaktion dauerhaft zu verringern.

Wie funktioniert die Schlank-im-Schlaf-Diät?

Bei dieser Diätart müssen protein- und kohlenhydratreiche Lebensmittel richtig kombiniert und zu bestimmten Tageszeiten verzehrt werden. Es wird drei Mal am Tag mit einem jeweiligen Abstand von fünf Stunden gegessen. Man darf in dieser Zeit keine Süßigkeiten, Snacks oder Softdrinks zu sich nehmen. Erlaubt sind Wasser, Kaffee und ungesüßte Tees.

So könnte ein typischer Schlank-im-Schlaf-Diät-Tag aussehen:

Frühstück

Es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Weil die letzten Kohlenhydrate zur Mittagszeit des Vortages aufgenommen wurden, steht ein kohlenhydratreiches Frühstück auf dem Speiseplan. Man darf zum Frühstück 75 bis 125 Gramm Kohlenhydrate aufnehmen, das sind etwa drei Brötchen. Dafür darf man aber keine tierischen Proteine, die in Milch, Joghurt und Co. enthalten sind, essen. Beispiel: Müsli mit Sojamilch oder Brötchen mit pflanzlichem Aufstrich. Das Frühstück darf nur 20 bis 25 Gramm Fett enthalten.

Mittagessen

Zum Mittagessen ist Mischkost erlaubt. Das kann beispielsweise eine Kombination aus fettarmem Fleisch, viel Gemüse und Kohlenhydraten (rund 75 bis 125 Gramm) sein. Der Körper bekommt somit ausreichend Energie, um für den Rest des Tages leistungsfähig zu bleiben. Mischobst reduziert das Risiko von Heißhungerattacken. Man sollte darauf achten, mittags reichlich und ausgewogen zu essen, weil das Abendessen wieder etwas sparsamer ausfällt. In den fünfständigen Pausen zwischen den drei Mahlzeiten soll der Insulinspiegel komplett absinken. In dieser Pause bekommt der Körper ausreichend Zeit für die Verdauungs- und Stoffwechselprozesse.

Abendessen

Am Abend sind Kohlenhydrate Tabu. Bevorzugt wird dagegen eine eiweißhaltige Kost, z.B. in Form von magerem Fleisch oder Fisch, die mit Gemüse kombiniert wird. Vermeide daher einige Gemüsesorten, wie Möhren, Erbsen, Bohnen, Mais und Kürbis, die allesamt kohlenhydratreich sind. Auf diese Weise wird die Fettverbrennung während des Schlafes optimiert und angekurbelt.

Die wichtigsten Regeln im Überblick

Wenn man dafür sorgt, dass der Stoffwechsel nachts in Ruhe seinen Job verrichten kann, fördern das deine Fettverbrennung, den Lymphabfluss und die Straffung des Bindegewebes. Sorge jedoch auch für ausreichend Bewegung, die für den Abnehmerfolg ebenso wichtig ist. Des Weiteren sollte man möglichst früh essen und den zeitlichen Abstand von fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten unbedingt einhalten. Gönn dir außerdem ausreichend Schlaf und Entspannung, weil Stresshormone zu Heißhungerattacken führen können. Man sollte möglichst keine Mahlzeit ausfallen lassen und tatsächlich nur drei

Mahlzeiten am Tag essen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig. Mindestens zwei Liter pro Tag sollten es schon sein, dazu zählen jedoch keine Softdrinks, die vermieden werden sollten. Man sollte nur gesunde Fette essen und für die Mahlzeitvorbereitung besser Vollkorn statt Weißmehl verwendet werden.

Das sind die Vor- und Nachteile der Schlank-im-Schlaf-Diät

Diese Diät bietet eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost, die Gefahr einer Mangelernährung ist dabei nicht zu befürchten. Man kann sich satt essen, weil die richtigen Zeitpunkte und nicht die Menge der Mahlzeiten die wichtigste Rolle spielt. Allerdings solltest du trotzdem darauf achten, dass du weniger Kalorien aufnimmst, als du verbrauchst. Durch die ausgewogene Kost und physische Aktivität verringert man zudem das Risiko eines Jo-Jo-Effekts. In der Tat kann die Vorgabe, die jeweiligen Nährstoffe nur zu bestimmten Tageszeiten einzunehmen, die Fettverbrennung wirklich beschleunigen. Dieses Konzept ist alltagstauglich und somit auch für Berufstätige bestens geeignet.

Neben den Vorteilen hat die Schlank-im-Schlaf-Diät (SIS-Diät) auch einige Nachteile. Man muss sehr diszipliniert sein. Für viele Menschen ist es nämlich nicht einfach, auf gewisse Essgewohnheiten, wie etwa Milchprodukten zum Frühstück oder Teigwaren zum Abendessen, zu verzichten. Die Länge der Pause zwischen den Mahlzeiten – 5 Stunden – kann für viele als schwer einzuhalten angesehen werden. Darüber hinaus muss man bei dieser Diät nicht nur Kalorien zählen, sondern auch die protein- und kohlenhydratreichen Lebensmittel voneinander unterscheiden. Man muss auch auf die zugeführte Menge Fett genau achten. Außerdem gibt es bis heute keine wissenschaftlichen Beweise für die Wirksamkeit einer Insulintrennkost, obwohl man weiß, dass die Insulinausschüttung die Fettverbrennung stoppt.

nimmst, kann mit der SIS-Diät durchaus eine Gewichtsreduzierung erreicht werden.

Fazit

Damit man von der Schlank im Schlaf Diät profitieren kann, wird viel Disziplin benötigt. Eine 5-stündige Pause zwischen den Mahlzeiten ist für viele Menschen schwer durchzuhalten. Allerdings kann die Trennkost und die Senkung des Insulinspiegels in der Nacht die Fettverbrennung fördern und somit zu einer Gewichtsreduktion führen. Sofern du weniger Kalorien zu dir

DIE 9 GRÖSSTEN SCHLAFMYTHEN

Mit dem Begriff „Schlaf“ werden viele Mythen in Verbindung gebracht, die Ratschläge zu diesem Thema nehmen kein Ende. Du sollst dich jedoch von den ganzen Einschlafmythen nicht beirren lassen - Schlafmythen tauchen nämlich immer wieder auf und werden gern weitererzählt, was sie allerdings nicht unbedingt wahrer macht. Was tatsächlich hinter den Mythen steckt, erfährst du hier:

1. Sekundenschlaf kannst du mit frischer Luft und lautem Radio locker vermeiden. Der sogenannte Sekundenschlaf ist der Grund für viele Verkehrsunfälle. Laut Statistik entsteht jeder vierte tödliche Unfall durch Sekundenschlaf. Um den zu vermeiden, bringt es aber nichts, die Fensterscheibe runter zu kurbeln oder das Radio lauter zu stellen. Viel vernünftiger und sicherer ist es, das Auto auf einer Raststätte oder einem Parkplatz abzustellen, sich etwas zu bewegen, einen Kaffee zu trinken oder ein Nickerchen zu halten.

2. Der Schlaf vor Mitternacht ist besonders gesund. Das stimmt, wenn auch nur bedingt. In der Tat fällt der Mensch nur vor Mitternacht in die erholsame Tiefschlafphase. Aber Vorsicht: Der Begriff „Mitternacht“ bedeutet nicht die Uhrzeit Mitternacht, also 0:00 Uhr, sondern die sogenannte biologische Mitternacht, die auf etwa drei Uhr nachts fällt.

3. Das Vorschlafen funktioniert. Dieser Mythos funktioniert nur unter bestimmten Voraussetzungen: Das Vor- oder Nachschlafen sollte innerhalb eines Tages stattfinden. Wenn man zum Beispiel am Abend eine ausgedehnte Party feiern will, dann sollte man schon am Nachmittag ein Nickerchen halten. Du kannst den verpassten Schlaf auch am Wochenende nicht aufholen. Nach einer stressigen Woche, in der du weniger geschlafen hast, als du tatsächlich brauchst, steckst du tief im Schlafdefizit. Länger Ausschlafen am Wochenende wird es jedoch leider nicht wieder richten. Zu wenig Schlaf ist nicht aufholbar und auf lange Sicht schwächt es dein Gedächtnis.

4. Mindestens acht Stunden Schlaf pro Nacht müssen es sein. Das ist eine höchst individuelle Sache und jeder muss es für sich entscheiden, wie viele Stunden Schlaf er braucht. Ein Durchschnittseuropäer schläft im Schnitt etwas mehr als sieben Stunden. Manche Menschen brauchen aber auch nur fünf, andere wiederum neun oder zehn Stunden, um sich morgens wieder fit und ausgeschlafen zu fühlen. Obwohl heutzutage 8 Stunden das Nonplusultra sind, hatten früher unsere Vorfahren zwei Schlafeinheiten pro Tag: Nach der Arbeit machten sie ein 4-Stunden-Nickerchen. Danach wurden die sonstigen Hausarbeiten erledigt, die Zeit mit Familie und Freunden verbracht, bevor man sich für weitere 4 Stunden hingelegt hat.

Heutzutage sind aber zwischen fünf und acht Stunden Schlaf ganz normal. Beim Schlafen kommt es also nicht auf die Dauer, sondern auf die Qualität der Nachtruhe an. Gefragt ist vor allem eine gute Schlafhygiene. Du sollst also alle Störfaktoren aus deinem Schlafzimmer verbannen, abends nicht mehr schwer und fett essen und einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus einhalten.

5. Gähnen bedeutet, dass du schläfrig bist. In der Regel bedeutet Gähnen, dass man müde ist. In der Tat weiß man jedoch nicht genau, was der Grund für Gähnen ist und warum es so ansteckend ist. Wir wissen nur, dass Gähnen reflexartig geschieht und es muss nicht unbedingt ein Anzeichen für ein erhöhtes Schlafbedürfnis sein.

6. Spät am Abend zu essen stört den Schlaf. Das ist relativ und es kommt dabei vor allem darauf an, was man vor dem Schlafengehen isst. Vor der Nachtruhe komplexe Kohlenhydrate und ein wenig Fett zu sich zu nehmen deckt den Verbrauch über die Nacht ab und beeinflusst den Schlaf nicht. Ausgedehnte und schwere Mahlzeiten fördern allerdings das Einschlafen nicht. Das betrifft auch den Alkohol: Bei Schlafproblemen solltest du ohne Promille ins Bett gehen. Nach einem Glas Wein kannst du zwar schneller einschlafen, der Alkohol stört jedoch den natürlichen Verlauf von Tief- und Traumphasen.

7. Wenn du müde bist, dann musst du früh ins Bett. Das hört man von den Menschen oft: Ich bin müde und ich muss heute früh ins Bett gehen!

Dabei sollte man jedoch genau zwischen den Begriffen "Schläfrigkeit" und "Müdigkeit" unterscheiden können. Müde wird man, wenn man körperlich oder geistig erschöpft ist und wenn ein Energiemangel vorliegt. Das kann etwa durch Schlafmangel, eine Erkrankung oder Schwangerschaft passieren. Schläfrigkeit überkommt dich, wenn du zum Beispiel zu wenig Schlaf bekommen hast. Es ist daher wichtig, seinen Bedürfnissen auf den Grund zu gehen, damit du deinem Körper genau das gibst, was er zu diesem Zeitpunkt braucht.

8. Der Vollmond raubt uns den Schlaf. Dafür gibt es keinen wissenschaftlich erklärbaren Zusammenhang. Wer jedoch schon mal in einer Vollmondnacht wach lag, der kann daraus fälschlicherweise solche Schlüsse ziehen. Hast du einen sensiblen Schlaf, dann solltest du den Mondkalender besser ignorieren und lieber das Schlafzimmer verdunkeln.

9. Schäfchen zählen beruhigt und hilft beim Einschlafen. Du kannst es auch mit Giraffen oder mit beruhigenden Szenen versuchen. Solche Entspannungstechniken und Rituale helfen tatsächlich beim Einschlafen und stoppen die kreisenden Gedanken. Was du dir vor dem Einschlafen vorstellst, ist zweitrangig, solange du damit erfolgreich bist.

VORSCHLAFEN – FUNKTIONIERT ES WIRKLICH?

Ein regelmäßiger und gesunder Schlaf ist eine Voraussetzung, um gesund und leistungsfähig zu sein. Schlafmangel führt dagegen zu Leistungsabfall, man wird gereizter, weniger belastbar und reagiert langsamer. Wenn du allerdings vorhast, "vorschlafen", um kurze Nächte auszugleichen, dann irrst du dich leider. Das sogenannte Vorschlafen ist nämlich nur bedingt möglich. Menschen, die in Schichtarbeit oder Bereitschaftsdienst tätig sind, versuchen ihr Schlafdefizit durch "Vorschlafen" zu reduzieren. Die Schlafforscher sind da jedoch eher skeptisch. Der Grund dafür liegt darin, dass man dann meistens tagsüber oder in den frühen Abendstunden versucht vorschlafen, was den Schlafrhythmus des Menschen völlig durcheinanderbringt. Die Unterbrechungen machen den wichtigen Tiefschlaf fast unmöglich, was die tatsächliche Erholung um Einiges mindert. Genauso wenig bringt die Methode "Auf Vorrat schlafen", weil der Körper die Erholung nicht speichern kann und du wirst genau so müde sein, wie ohne das Vorschlafen. Nur einige wenige Menschen sind in der Lage, über ihr individuelles Bedürfnis hinaus schlafen zu können. Dieser Schlaf besteht jedoch vor

allem hauptsächlich aus dem sogenannten Traumschlaf. Diese Schlafphase ist jedoch nicht besonders erholsam, weil das Gehirn dabei ziemlich aktiv bleibt. Auf eine längere Sicht gesehen kann es zu Verstimmungen und sogar zu Depressionen führen.

Vorschlafen – nur ein Mythos?

Wenn man den Schlaf mit einem Konto vergleicht, dann sollte man sich im Klaren sein, dass man dort kein Guthaben anhäufen kann. Dir bleiben zwei Möglichkeiten offen – entweder setzt du dein Schlafkonto auf null, indem du ausreichend schläfst, oder du machst „Schulden“, wenn du zu wenig schläfst. Viele Menschen leiden unter Schlafmangel, einige davon sind sich dessen sogar nicht bewusst. Sie denken jedoch, dass sie sich eine Abhilfe durch Vorschlafen holen. Die Tatsache ist jedoch, dass man durch Vorschlafen seinen bereits angehäuften „Schuldenberg“ nur ein wenig reduziert und sich deshalb etwas leistungsfähiger fühlt. Du sammelst also keine neuen Reserven, sondern du füllst die alten Schlafreserven wieder auf. So gesehen ist es im Endeffekt kein Vor-, sondern eher ein Nachschlafen. Das Vorschlafen ist also definitiv nicht möglich und bleibt ein Mythos.

Die innere Uhr beachten

Wie entsteht überhaupt das Bedürfnis, vorzuschlafen? Die Schuld daran ist die innere Uhr und die falschen Schlafzeiten, die der Mensch durch die Arbeit oder die Verpflichtungen des Alltags immer wieder verschiebt. Der Tag fängt bei vielen Menschen viel früher an, als es die innere Uhr vorgesehen hat. Deshalb hat deine innere Uhr oft eine Verspätung. Auch die Lichtverhältnisse spielen dabei eine wichtige Rolle: Am Tag bekommt man oft zu wenig Licht, abends dagegen wieder um einiges mehr. Du gehst deshalb zu spät ins Bett und durch den frühen Arbeits- oder Schulbeginn schläfst du einfach zu wenig. Wenn du jedoch versuchst, einmal früher schlafen zu gehen, spielt die innere Uhr nicht mehr mit und du kannst nicht einschlafen oder wachst in der Nacht immer wieder auf.

Was ein Mittagsschläfchen bringt

Im ausgeruhten Zustand bist du in der Lage, mit einem Mittagsschlaf die Müdigkeit am Abend hinauszuzögern. Ein Mittagsschläfchen tut dem Körper gut. Ob es jedoch auch dabei hilft, abends länger durchzuhalten, ist eine andere Frage, auch wenn es auf den ersten Blick logisch scheint. Man könnte glauben, dass man nach einem vorbeugenden Nickerchen viel ausgeruhter und in der Nacht erst später

müde wird - und das stimmt tatsächlich. Wenn man ausgeruht ist, dann lässt sich mit einem Mittagsschlaf die Müdigkeit am Abend hinauszögern. Du kannst dann statt beispielsweise nur bis 23 Uhr ein paar Stunden länger durchhalten. In dieser Form vorzuschlafen geht nur zu bestimmten Zeiten: mittags und abends zur normalen Schlafenszeit. Zu diesen Tageszeiten erreicht die Körpertemperatur den Tiefpunkt und der Körper ist für einen Schlaf bestens eingestellt.

Schlaf-Wach-Rhythmus ist für einen gesunden Schlaf entscheidend

Neben der inneren Uhr ist auch der sogenannte Schlafdruck für unsere Leistungsfähigkeit verantwortlich. Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird von der inneren Uhr gesteuert. Die gibt dem Körper beispielsweise vor, dass du jeden Abend etwa zur gleichen Zeit schlafbereit bist. Der Schlafdruck hängt dagegen von diesem Tagesrhythmus nicht ab, sondern steigt dann an, wenn du länger wach bleibst. Im Tagesablauf sammeln sich im Gehirn bestimmte Substanzen an, die den Schlafdruck immer mehr erhöhen. Im Schlaf baut sich der Schlafdruck effektiv ab: während einer 8-stündigen Schlafphase baut dein Körper den Schlafdruck ab, der sich in den rund 16 Stunden Wachphase angesammelt hat.

Deswegen ist ein Mittagsschläfchen so wichtig: Eine halbe Stunde Mittagsschlaf reicht nämlich aus, um abends ein bis zwei Stunden länger durchzuhalten. Dadurch baust du einen Teil des Schlafdrucks ab und du fühlst dich abends weniger müde als sonst zur selben Zeit.

Fazit

Der Schlaf lässt sich leider nicht verschieben, das Vorschlafen ist nur bedingt möglich. Wenn du für gewöhnlich sieben Stunden schläfst und plötzlich für zwei Tage komplett auf deinen Schlaf verzichtest, dann kannst du dein Schlafdefizit durch einen 21 Stunden langen Schlaf nicht ausgleichen. Du kannst allerdings leichte Schlafmängel am Wochenende ausgleichen, indem du ein bis zwei Stunden länger als unter der Woche schläfst.

TROTZ HITZE DURCHSCHLAFEN

Den meisten Menschen ist dieses Problem bestens bekannt: Wenn es im Sommer heiß wird und du nachts im Bett liegst und dich von einer Seite auf die andere Seite wälzt, weil du bei diesen Temperaturen kaum einschlafen kannst. Schlafforscher haben entdeckt, dass Menschen in Mitteleuropa nicht richtig schlafen können, wenn die Temperatur im Schlafzimmer 26 Grad und mehr beträgt. Insbesondere bei länger anhaltenden Wärmeperioden heizen sich die Häuser sehr auf, an einen erholsamen Schlaf ist dann nicht mehr zu denken. Am nächsten Tag ist man dann müde und abgeschlagen, die Leistungsfähigkeit sinkt und du denkst schon mit Furcht an die kommende Nacht. Das Wetter kann man selbstverständlich nicht beeinflussen, aber mit einigen Tipps bekommst du auch bei Hitze ausreichend viel Schlaf. Mit den folgenden Tipps kühlst du den Körper ab und senkst die Raumtemperatur:

1. Vor dem Schlafengehen lauwarm duschen

Es ist völlig normal, du das Bedürfnis verspürst, dich kalt abzduschen, um dem Körper zumindest eine kurze Erfrischung zu gewährleisten. Hier ist jedoch Vorsicht geboten, weil man mit einer sehr kalten und langen Dusche das Gegenteil bewirkt. Das kalte Wasser zieht die Blutgefäße der Haut zusammen und der Körper ist nicht mehr in der Lage, die Wärme aus dem Körper effektiv wegzuschaffen. Eine lauwarme Dusche erweitert hingegen die Gefäße, die Poren öffnen sich und die angestaute Hitze kann abtransportiert werden. Bei einem kurzen Bad sollte die Wassertemperatur zwischen 36 und 38 Grad Celsius liegen. Benutze dabei schlaffördernde Badezusätze, wie zum Beispiel Melisse oder Lavendel.

2. Nicht nackt schlafen

Obwohl das Gegenteil bei hohen Temperaturen logisch klingt, solltest du eben im Sommer den Pyjama anhaben. Im Schlaf fährt der Körper seine Funktionen runter und man verliert durch Schwitzen bis zu einem halben Liter Flüssigkeit pro Nacht. Wenn es am frühen Morgen frischer wird, kannst du dir aber eine ordentliche Erkältung holen.

3. Vor dem Schlafengehen ausreichend, aber nicht zu viel trinken

An heißen Tagen sollte man viel Wasser trinken, allerdings nicht kurz vor dem Schlafengehen, weil man sonst nachts öfter zur Toilette muss. Alkohol an heißen Tagen ist vor dem Schlafengehen Tabu, weil er den Tiefschlaf stört und das Durchschlafen verhindert. Durch den Alkoholabbau wird der Körper zusätzlich belastet.

4. Entferne Wärmequellen aus dem Schlafzimmer

Das Aufladen von Smartphones oder anderen Gadgets erzeugt Wärme, die das Schlafzimmer unnötig aufwärmen kann. Auch an kalten Tagen sorgt das Verbannen solcher Wärmequellen aus dem Schlafzimmer für einen besseren Schlaf. Ein Mensch heizt mit ca. 100 Watt seine Umgebung auf, ein großer Hund bringt es auf 50 Watt. Deswegen sollte er nach Möglichkeit in einem anderen Raum schlafen. Des Weiteren solltest du nachts alle Elektrogeräte wie Fernseher, Radio oder Computer komplett ausschalten, weil auch sie Wärme abgeben und den Raum zusätzlich aufheizen.

5. Das Schlafzimmer richtig durchlüften und abdunkeln

Abends beträgt die Körpertemperatur etwa ein Grad weniger als am Tag. Bei großer Hitze im Schlafzimmer schafft es der Körper jedoch nicht, seine Kerntemperatur zu senken, deswegen schwitzt man, um den Körper abzukühlen. Das Lüften eines zu heißen Schlafzimmers bringt die Zimmertemperatur runter. Am besten lüftet man das Schlafzimmer bei weit geöffneten Fenstern am Morgen, bevor man aufsteht, und abends vor dem Schlafengehen. Dadurch lässt du viel frische, kühle Luft ins Zimmer. Nachdem du morgens gelüftet hast, solltest du den Raum mit Rollläden oder Vorhängen verdunkeln, damit die Sonnenstrahlen das Zimmer am Tag nicht aufheizen. Du kannst auch das Fenster die ganze Nacht offen lassen, vermeide jedoch die Zugluft (sonst drohen Nackenverspannungen oder Erkältung).

6. Die richtige Decke

Baumwolllaken, Leinentuch oder leerer Bettbezug? In heißen Sommernächten benutze zum Zudecken lieber nur ein leichtes Baumwolllaken, ein Leinentuch oder einen leeren Bettbezug statt Federbett. Ganz ohne Decke zu schlafen ist nicht empfehlenswert, weil der Körper während der Nacht abkühlt und du Gefahr läufst, dir eine Erkältung zuzuziehen. Aus diesem Grund solltest du auch nicht nackt schlafen, sondern mindestens leichte Nachtwäsche tragen.

7. Nur leichte Kost vor dem Schlafengehen

Schwere und saftige Mahlzeiten abends zu sich zu nehmen stört den Schlaf, weil sie dir schwer im Magen liegen und dich beim Einschlafen hindern. Fette oder kohlenhydratreiche Mahlzeiten sollten spätestens bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen verzehrt werden.

8. Versuche nicht, den Schlaf zu erzwingen

An heißen Sommertagen kann es vorkommen, dass du Probleme beim Einschlafen haben wirst. Solltest du dich jedoch nach einer halben Stunde immer noch im Bett wälzen, dann steh lieber auf und beschäftige dich mit irgendetwas, zum Beispiel mit Lesen. Bereite dir vielleicht einen Kräutertee mit Melisse oder Lavendel zur Beruhigung zu und setz dich auf keinem Fall unter Druck. Denn Schlaf zu erzwingen bringt in der Regel nichts, du wirkst nur noch gestresster und das Einschlafen wird weiterhin erschwert. Und zerbreche dir keinen Kopf darüber - im Sommer braucht der menschliche Körper sowieso weniger Schlaf als im Winter.

WAS VERRÄT SCHLAF ÜBER DIE BEZIEHUNG?

Im Schnitt verbringt jeder von uns 24 Jahre seines Lebens im Schlaf. Die Nachtruhe ist sehr wichtig für uns, der Körper regeneriert sich dabei und verarbeitet die Erlebnisse des Tages, damit du wieder fit für den nächsten Tag wirst. Es ist dabei nicht unwichtig, in welcher Position man schläft, noch interessanter wird es, wenn man die Schlafpositionen von Paaren auswertet. Die Körpersprache im Schlaf steht schon seit langer Zeit im Fokus der Wissenschaft. Im Jahre 1977 war der amerikanische Psychiater Samuel Dunkell der Meinung, dass die Körpersprache im Schlaf mehr verrät, als man es glauben würde. Beim Schlafen sind die meisten Menschen einzigartig, vor allem für den jeweils anderen. Er vergräbt sich beispielsweise unter den Kopfkissen, sie schläft nur mit einem eingeschalteten Fernsehgerät und beide klauen sich gegenseitig die Decke. Bei Paaren prallen die Schlafgewohnheiten aufeinander, wobei meist völlig neue Positionen entstehen. Schlafstellungen bei frischen verliebten Paaren sind eine Sache für sich. Im Grunde genommen ist jedoch die Dauer der Beziehung in Hinsicht auf die Schlafposition nicht so wichtig. Die Körpersprache, die Paare beim Einschlafen wählen und die Schlafpositionen

verraten unabhängig von der Beziehungsdauer sofort, wie es um die Beziehung tatsächlich steht. Läuft alles wie am Schnürchen oder haben wir das Interesse aneinander bereits verloren? Sind wir voneinander abhängig und können uns nur schwer trennen oder suchen wir Distanz? Obwohl wir diese Fragen tagsüber vielleicht anders beantworten würden, bleibt unsere Körpersprache in der Nacht objektiv, und zwar aus einem einfachen Grund: wer schläft, der lügt nicht.

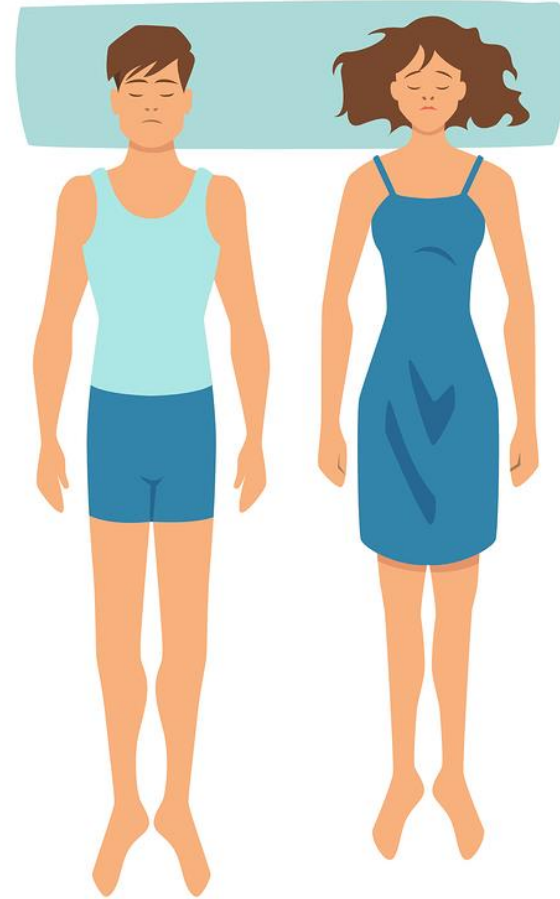
Schlafrituale für junge Paare schaffen

Gemeinsame Schlafrituale sind eine gute Idee bei jenen Paaren, die unterschiedliche Schlafgewohnheiten und Schlafpositionen haben. Wenn diese dann ein gemeinsames Ritual schaffen, wie z.B. das gemeinsame Zubettgehen, entsteht ein Kompromiss, der beiden Parteien gut tun wird. Danach kann sich jeder auf seine bevorzugte Schlafposition drehen. Es empfiehlt sich vor allem bei Paaren mit unterschiedlichen Kuschelbedürfnissen. Wichtig: man sollte dem Partner ausreichend viel Spielraum lassen. Ein größerer Körperabstand sollte nicht sofort als Kritik oder Abneigung verstanden werden.

Schlafpositionen und ihre Bedeutung

Schlafen ohne Körperkontakt

Wenn jeder der Partner auf seiner Bettseite liegt und keinerlei Berührung stattfindet, sieht es sofort nach einem Beziehungsproblem aus. In der Tat muss es jedoch nicht unbedingt etwas Schlimmes bedeuten. Eine Distanz in der Nacht zeugt lediglich davon, dass beide mehr Platz brauchen, so bequem wie möglich schlafen wollen und außerdem eigenständig und praktisch sind. Beim Schlafen Rücken an Rücken zeigt sich das gegenseitige Vertrauen und dass sich die beiden schon seit langer Zeit kennen. Zugegeben – bei dieser Stellung kann es sein, dass vielleicht die Romantik ein wenig auf der Strecke bleibt. Im Allgemeinen ist es jedoch eine durchaus positive Schlafstellung: Berührt sich nämlich ein Paar am Rücken, Po und/oder den Füßen, spricht das für eine harmonische Beziehung. Die Partner fühlen sich dabei geborgen und vertrauen einander. Die beiden haben genügend Freiraum, der Kontakt geht jedoch nicht verloren.



Schlafen ohne Körperkontakt

Löffelchenstellung (Frau befindet sich hinten)

Daraus kann man den Schluss ziehen, dass in dieser Beziehung die Frau die Hosen anhat. Es kann aber auch heißen, dass der Partner kein Problem damit hat, in den Armen seiner Partnerin zu liegen. Eines ist klar: bei dieser Stellung suchen beide die Nähe zum anderen und können tagsüber und auch im Schlaf die Finger voneinander nicht lassen.

Löffelchenstellung (Mann befindet sich hinten)

Eine Position, in der der Mann seine Partnerin von hinten umarmt, während beide bequem auf der Seite im Bett liegen, nennt man die Löffelchenstellung. Bei dieser Variante (Mann hinten) wird sofort klar, dass sich die Frau in dieser Beziehung geborgen und sicher fühlt. Der Mann macht das gerne und beide wollen auch nachts nicht aufs Kuschneln verzichten. Es spricht für eine innige und zärtliche Beziehung.

Total verknötet

Falls ein Paar nachts Händchen hält oder sich mit den Füßen, Beinen oder dem gesamten Körper ineinander verknötet, steht das für eine Harmonie in der Beziehung. Es kann auch sein, dass die beiden noch nicht lange zusammen sind und für keine Sekunde den Körperkontakt verlieren möchten. Dafür nehmen sie sogar die relativ unbequeme Lage beim Schlafen gerne in Kauf.

Der Mann hält seinen Kopf auf der Brust der Frau

Diese Position zeigt die weiblichen und vielleicht sogar mütterlichen Eigenschaften und Instinkte der Frau in der Beziehung. Der Mann sehnt sich eindeutig danach. Diese Schlafposition gibt die Harmonie der beiden wieder, es zeigt eine verständnisvolle Partnerschaft, in der es selten zu lautstarken Auseinandersetzungen kommt.

Die Frau hält ihren Kopf auf der Brust des Mannes

Mit dieser Stellung signalisieren Frauen ihr Anlehnungsbedürfnis. Sie fühlen sich vollkommen zugehörig zu diesem Mann, sie bekommen auch die Geborgenheit, die sie suchen. In dieser Beziehung versuchen beide, auf die Bedürfnisse des Partners einzugehen.

Mit einander zugewandten Gesichtern

Schläft das Paar ohne sich zu berühren, aber mit einander zugewandten Gesichtern, kann man daran eine gute Kommunikation zwischen den beiden erkennen. Sowohl nachts als auch tagsüber wenden sich beide nicht voneinander ab. Vielmehr nähern sie sich an, ohne dabei zu viel zu fordern. Die Freiräume und Bedürfnisse des anderen werden respektvoll akzeptiert, sie engen einander nicht ein und gleichzeitig spenden sie sich viel Nähe und Zuneigung.



Mit einander zugewandten Gesichtern

ÜBER ENTSPANNO

ENTSPANNO steht für Spannbettlaken im Luxussegment.

Jahrelange Erfahrung, ein gutes Netzwerk sowie unsere Begeisterung für Qualität zeichnen uns aus. Wir haben unseren Sitz im ländlichen Oberösterreich, umgeben von Wäldern und Wiesen. Diese Inspiration verdeutlicht uns, täglich nachhaltig und umweltfreundlich zu denken und zu arbeiten.

Unsere Mission besteht darin, dir mit unseren Produkten ein außergewöhnlich gutes Schlafgefühl zu bieten. Dafür arbeiten wir täglich in Partnerschaft mit erfahrenen Textilherstellern, um aus hochwertigen Baumwollfasern unsere Spannbetttücher zu produzieren.

Mehr über ENTSPANNO kannst du auf unserer Webseite <https://www.entspanno.com> lesen. Wir würden uns außerdem sehr freuen, wenn du uns auf [Facebook](#) folgst. Wir organisieren dort regelmäßig Gewinnspiele und informieren unsere „Fans“ über Rabattaktionen und Produktneuheiten.



ENTSPANNO
EXKLUSIV