

Schlaf gut ...

Schlaf dient der Erholung, wirkt vorbeugend gegen Krankheiten und stärkt das Gedächtnis

Ein Drittel Ihres Lebens verbringen Sie im Bett. Dabei geben Sie Ihrem Körper nicht nur die Möglichkeit sich zu regenerieren, auch Ihr Geist und Ihre Seele profitieren von einem guten Schlaf. Sie verarbeiten Erlebtes und unterstützen in Ihrem Gehirn die bessere Abspeicherung von Gelerntem. Das Bedürfnis zum Schlafen ist Ihnen angeboren, die Qualität Ihres Schlafes können Sie durch einfache Verhaltensregeln selbst positiv beeinflussen.

Drei unterschiedliche Schlafphasen

Ihr Schlaf unterteilt sich in drei Phasen: Leichtschlaf, Tiefschlaf und die so genannten REM-Phasen (Rapid Eye Movement), die durch schnelle Bewegungen Ihrer Augen unter den Lidern gekennzeichnet sind.

Ungefähr alle 90 Minuten beginnt für Sie ein neuer Schlafabschnitt. Darin werden alle Phasen durchlaufen. Ihre ideale Nachtruhe zeichnet sich zunächst durch längere Tiefschlafphasen aus. Diese sind für Ihre körperliche Erholung und die Gedächtnisbildung besonders wichtig. In der zweiten Nachthälfte wird Ihr Schlaf dann leichter und die Länge der REM-Phasen nimmt zu. Diese Phasen werden sowohl mit Lernvorgängen, intensivem Träumen als auch mit Entspannung in Verbindung gebracht.

Bietet Ihr Bett genug Platz?

Bis zu 50 mal pro Nacht verändern Sie Ihre Schlafposition. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Bewegungsfreiheit in Ihrem Bett. Als Richtwerte gelten:

Ein Einzelbett sollte einen Meter breit sein und die Bettlänge sollte die Körpergröße um 20 Zentimeter überschreiten. Beim Doppelbett beträgt die Mindestbreite 1,80 Meter. Je höher das Bett, desto leichter fällt Ihnen das morgendliche Aufstehen. Ideal sind Betthöhen zwischen 45 und 55 Zentimetern.

Die richtige Matratze ist individuell angepasst

Durchgelegene oder zu weiche Matratzen ermöglichen Ihnen keinen erholsamen Schlaf. Dass die Matratze deshalb möglichst hart sein soll, ist ein Vorurteil. Studien haben gezeigt, dass sich bei Gesunden ebenso wie bei Menschen mit Rückenschmerzen am ehesten mittelharte Schlafunterlagen bewährt haben. Je schwerer der Mensch, desto härter sollte die Matratze sein. Ihre Wirbelsäule soll entspannt und gerade liegen können. Kopf, Nacken und Lendenwirbelsäule benötigen Unterstützung, Becken und Schulter mehr Nachgiebigkeit.

Das richtige Kissen stützt die Halswirbelsäule

Auf Ihrem Kopfkissen liegen Sie am besten mit Kopf und Nacken - Ihr Schultergürtel gehört nicht auf das Kopfkissen. Aufgabe des Kissens ist es, Ihre Halswirbelsäule zu stützen und den Kopf zu betten. Es sollte sich der individuellen Form des Menschen anpassen und darf nicht zu dick sein. Spezielle Nackenkissen können dies durch eine vorgeformte Mulde für den Kopf und eine Erhöhung im Bereich

der Halswirbelsäule ermöglichen. Vertrauen Sie aber auch auf Ihr eigenes Körpergefühl und versuchen Sie selbst herauszufinden, in welcher Position Sie richtig gut und anschliefbar liegen und schlafen können – das allein zählt!

Schlafen Sie gut!

- Lassen Sie Ihren Tag gemütlich ausklingen.
- Halten Sie Maß im Umgang mit Kaffee und Alkohol.
- Gehen Sie nicht mit vollem Magen ins Bett. Durch die Aktivität von Magen und Darm kann Ihr Schlaf unruhig werden.
- Treiben Sie Sport, aber nicht direkt vor dem Schlafengehen.
- Finden Sie Ihr persönliches Schlafritual: Genießen Sie vorher ein schönes Buch oder machen Sie einen kurzen Spaziergang.
- Achten Sie auf das richtige Klima im Schlafzimmer: 16-18 Grad Celsius, Dunkelheit und das Abstellen von Lärmquellen bieten optimale Voraussetzungen.
- Behalten Sie einen regelmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus bei.

Schlafstörungen lassen sich behandeln

Leiden Sie regelmäßig unter Schlafstörungen, dann sprechen mit Ihrem Arzt. Schlafstörungen können durch psychische Belastungen aber auch durch körperliche Probleme hervorgerufen werden und sind heute erfolgreich zu behandeln.

Dr. Tobias Erhardt
Physiotherapeut