

Schlaf dich gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde.

In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Gelingt es Ihnen, täglich sieben bis acht Stunden durchzuschlafen? Oder zählen Sie zu den 35% der Menschen in Deutschland, die unter Schlafproblemen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen leiden?

Ein erholsamer Schlaf ist lebensnotwendig, da sich unser Körper in dieser Zeit erholen und entspannen kann. Beim Schlafen finden die Regeneration unserer Körperzellen und unseres Immunsystems statt. Außerdem kann unsere Psyche Erlebtes unbewusst verarbeiten.

Ein erholsamer Schlaf wirkt sich somit äußerst positiv auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Ein dauerhafter Schlafmangel hingegen kann negative Auswirkungen zur Folge haben und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schlaganfall, Depressionen oder eingeschränkter kognitiver Leistungsfähigkeit führen. Ursachen für Schlafstörungen können beispielsweise Stress, Sorgen, Medikamente, Lärm, Schichtarbeit, Koffein- oder Alkohol-Konsum sein. Es gibt jedoch noch viele weitere Auslöser, die Ihren Schlaf beeinträchtigen können. Um einen Zusammenhang zwischen der Schlafstörung und einem möglichen Auslöser zu finden, können Smartphone-Apps oder ein Schlaftagebuch (in dem notiert wird, wann der Schlaf wenig erholsam war und was an diesem Tag passiert ist) hilfreich sein. Manche Ursachen können sofort bewältigt werden, andere benötigen eine etwas längere Behandlung.

Die folgenden Tipps können Ihnen zu einem gesunden und erholsamen Schlaf verhelfen.

Regelmäßige Einschlaf- und Weckzeiten einhalten:

Versuchen Sie, wenn möglich, jeden Tag um die gleiche Uhrzeit ins Bett zu gehen und wieder aufzustehen. Vermeiden Sie einen Mittagsschlaf, da der Körper für eine gute Regeneration in der Nacht und nicht am Tag ruhen sollte. Finden Sie heraus, wie viel Schlaf Ihr Körper benötigt, um leistungsfähig zu sein. Im Durchschnitt braucht ein Erwachsener sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Es kann aber auch sein, dass Sie etwas mehr oder weniger Schlaf benötigen.

Eine Abendroutine entwickeln:

Eine Abendroutine kann dabei helfen, die Schlafenszeit langsam einzuleiten. Mit der Gewohnheit kann sich der Körper schonmal auf das Schlafen einstellen und langsam herunterfahren. Am besten beginnen Sie Ihre Abendroutine ca. eine Stunde vor dem Einschlafen. Versuchen Sie in dieser Zeit keine elektronischen Geräte wie Handy, Fernseher oder Computer zu nutzen. Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich, um den Körper langsam herunterzufahren und zu entspannen.

Für eine gute Schlafumgebung sorgen:

Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf sind ein bequemes Bett sowie ein abgedunkelter und ruhiger Raum. Zudem sollten ein kühles Klima (ca. 18 Grad Celsius) und frische Luft im Schlafrum vorhanden sein. Des Weiteren sollte Ihre Schlafumgebung ruhig sein. Geräusche, wie Schnarchen des Bettnachbarn, können das Ein- und Durchschlafen erheblich beeinträchtigen.

Regelmäßiger Sport, aber keine extremen Aktivitäten vor der Schlafenszeit:

Regelmäßige Bewegung und Sport fördern die Schlafqualität. Ein Mangel an Bewegung und zu geringe körperliche Auslastung können zur Schlaflosigkeit führen, da der Körper bereits zu viel geruht hat. Bei schweißtreibenden Sportarten sollten Sie jedoch darauf achten, dass der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit nicht zu kurz ist. Einen kleinen Spaziergang oder eine moderate Yogaeinheit können Sie aber auch noch kurz vor dem Schlafengehen durchführen.





Schwere Mahlzeiten am Abend vermeiden:

Ernährung ist Gewohnheitssache, ebenso sind auch deren Folgen auf den Schlaf reine Gewohnheit. Trotzdem sollten gerade ungewohnte üppige Mahlzeiten am Abend vermieden werden. Der Grund: Die Verdauungsorgane arbeiten dann im Hochbetrieb: so kann es passieren, dass am Ende Darm oder Bauch kneifen und für Schlaflosigkeit sorgen.

Genussmittel wie Koffein, Nikotin und Alkohol vermeiden:

Koffein regt die Gehirnaktivität an und kann sich somit negativ auf den Schlaf auswirken. Bei „koffeinsensiblen Menschen“ kann eine stimulierende Wirkung bis zu elf Stunden anhalten: aus diesem Grund sollten für einen erholsamen Schlaf elf Stunden vor der Schlafenszeit keine koffeinhaltigen Getränke konsumiert werden. Zudem hat die Koffeinnenge einen wesentlichen Einfluss auf die Schlafqualität. Somit kann ein regelmäßiger und übermäßiger Koffeinkonsum, auch wenn dieser nur am Morgen stattfindet, zu Entzugerscheinungen und Schlafproblemen in der Nacht führen. Ähnliche negative Auswirkungen auf die Schlafqualität -aufgrund von Entzugerscheinungen- zeigen sich bei Nikotin. Alkohol hingegen setzt die Hirnaktivität herab und kann zunächst das Einschlafen begünstigen. Jedoch hat der Alkohol einen unruhigen Schlaf mit häufigem oder frühzeitigem Erwachen, Schwitzen sowie Alpträumen zur Folge.

Stress bewältigen und Entspannungstechniken anwenden:

Stress zählt zu den Hauptursachen für Schlafprobleme. Zwar lässt sich dieser nicht immer vermeiden, jedoch können Sie durch eine gezielte Stressbewältigung die Qualität Ihres Schlafes verbessern. Ein erster Schritt zur Stressbewältigung ist das Bewusstwerden der belastenden Situationen: Verdrängung oder Verleugnung der Probleme führen in den meisten Fällen zu einer inneren Anspannung und dadurch zu einem gestörten Schlaf. Manchmal kann es bereits hilfreich sein, sich mit anderen Personen über Probleme und Sorgen auszutauschen oder die eigenen Gedanken vor dem Schlafengehen aufzuschreiben. In vielen Fällen können Entspannungstechniken das Einschlafen fördern. Geeignete Methoden sind Fantasiereisen, Meditation, Biofeedback und Hypnose. Diese sollten Sie am besten einmal unter professioneller Anleitung erlernen und dann täglich durchführen. Neben den etablierten Entspannungstechniken können auch wohltuende Tätigkeiten, wie z.B. ein heißes Bad für einen erholsameren Schlaf sorgen. Jedoch benötigen manche Belastungen auch eine professionelle Beratung – zögern Sie bei wiederkehrenden Sorgen und Ängsten nicht, sich Beratung oder psychotherapeutische Unterstützung zu holen. Generell gilt: je schneller ein Problem bewältigt werden kann, umso schneller bekommen Sie Ihren erholsamen Schlaf zurück. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen erholsamen Nachtruhe, denn „Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen“, sagte bereits Immanuel Kant.

Quellen:

Bühning, P. (Februar 2020). Schlafstörungen: Guter Schlaf ist wichtig. ärzteblatt.de. Abgerufen am 9. Juni 2022 von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/212427/Schlafstoerungen-Guter-Schlaf-ist-wichtig>

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). (21. September 2021). Patientenratgeber. Ein- und Durchschlafstörungen.

gesundheitsinformation.de. (6. Oktober 2021). Schlafprobleme und Schlafstörungen (Insomnie). (I. f. (IQWiG), Hrsg.) doi:<https://www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html>

Haase, U.-F., & Froben, A. (4. April 2022). Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Die Techniker. Abgerufen am 9. Juni 2022 von <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/wie-viel-schlaf-braucht-der-mensch-2006852>

Schlack, R., Hapke, U., Maske, U., M.A., B., & Cohn, S. (2013). Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Robert Koch-Institut (RKI).

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarland-LebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.