



FRED HARDINGE, DRPH, MPH, RD
Direktor von PositiveChoices.com,
Michigan, USA

Von *Schlaf* und regelmäßiger Erholung

Schlaf- und Ruhemangel

Von der Schlafforschung wissen wir, dass einem erschöpften Verstand mit größerer Wahrscheinlichkeit schwere Fehler unterlaufen. In den meisten Gesellschaften auf der Erde ist ein erheblicher Teil der Bevölkerung heute von Schlafmangel betroffen. Sowohl in den USA als auch in Europa gehört Müdigkeit zu den 10 häufigsten Gründen für einen Arztbesuch.

Das Bedürfnis, sich auszuruhen und zu entspannen, scheint am größten zu sein,

wenn offenbar keine Zeit dafür da ist. Ohne Ruhe und Entspannung leiden jedoch alle Menschen unter kognitiven Einschränkungen. Wer müde ist, wird ineffektiv, langsamer, weniger sicher und macht mehr Fehler. Um dauerhaft «ganz oben mitspielen» zu können, brauchen wir jede Nacht ausreichend Schlaf. Es hat viele Versuche gegeben, durch die Verlängerung der Arbeitswoche und des Arbeitstags die Produktivität zu steigern. Sie alle sind gescheitert, weil jeder von uns aus phy-

siologischen Gründen seine tägliche Ruhe, einen freien Tag pro Woche und einen erholsamen Jahresurlaub braucht. Für geistige Bestleistungen und reichlich Energie müssen wir das erfrischende Geschenk des Schlafs genießen.

Wenn unser Gehirn müde genug ist, fallen wir unfreiwillig in den Schlaf. Diese kurzen Erholungsphasen werden Sekundenschlaf genannt; sie dauern Bruchteile von Sekunden bis zu einer oder zwei Sekunden, nicht länger. Sitzen wir untätig auf ei-

nem Stuhl, ist dies normalerweise unproblematisch. Falls wir aber gerade eine komplexe Maschine bedienen, Auto fahren oder versuchen, eine facettenreiche Aufgabe sorgfältig zu lösen, können diese kurzen Aussetzer zur Katastrophe führen.

Folgen von Schlafentzug

Viele Faktoren unserer zunehmend chaotischen, rund um die Uhr geschäftigen Gesellschaft mit ihren verführerischen und anstrengenden Aktivitäten tragen dazu bei, dass sich das Problem des Schlafmangels verschärft. Immer mehr Möglichkeiten wie Computerspiele oder abendliches Fernsehen verzögern das Zu-Bett-Gehen. Das Leben ist komplexer geworden. Das vorhandene Beweismaterial zeigt immer deutlicher, dass Schlafentzug unsere geistigen Leistungen einschränkt, was wiederum die Qualität unserer Entscheidungen, unsere emotionale Kontrolle und unsere Leistungsfähigkeit, Produktivität und Sicherheit beeinflusst. Wir alle benötigen genügend Erholung, um die Belastungen des Alltags aufzufangen.

Faszinierende Untersuchungen haben ergeben, dass die «Führungsaufgaben» unseres Verstandes leiden, wenn wir müde sind. Wir werden dann ineffektiver im Erkennen von verfügbaren Wahlmöglichkeiten und sind schlechter in der Lage zu entscheiden, welches die beste Wahl ist. Selbst wenn wir die Möglichkeiten deutlich sehen, können wir vielleicht nicht so handeln, wie wir es sollten. Unsere Kreativität ist eingeschränkt, ebenso unsere Leistungsfähigkeit.

In den Frontallappen unseres Gehirns gleichen wir aktuelle Informationen, die von unseren Sinnesorganen empfangen werden, mit vorher verarbeiteten Informationen und Lebenserfahrungen ab, um Entscheidungen zu treffen. Dieser Teil des Gehirns ist am stärksten von Schlafentzug und mangelnder Ruhe betroffen. Müdigkeit hemmt unsere geistige Leistungsfähigkeit, vermindert die Wahrnehmung unserer Umgebung, schränkt die Fähigkeit,

neue Informationen zu verarbeiten, ein und beeinträchtigt unser Langzeitgedächtnis sowie das Erlernen von Neuem. Weil der Erfolg fast aller Unternehmungen im Leben von der Qualität unserer Entscheidungen abhängt, ist es ungeheuer wichtig, sich die nötige Erholung zu verschaffen.

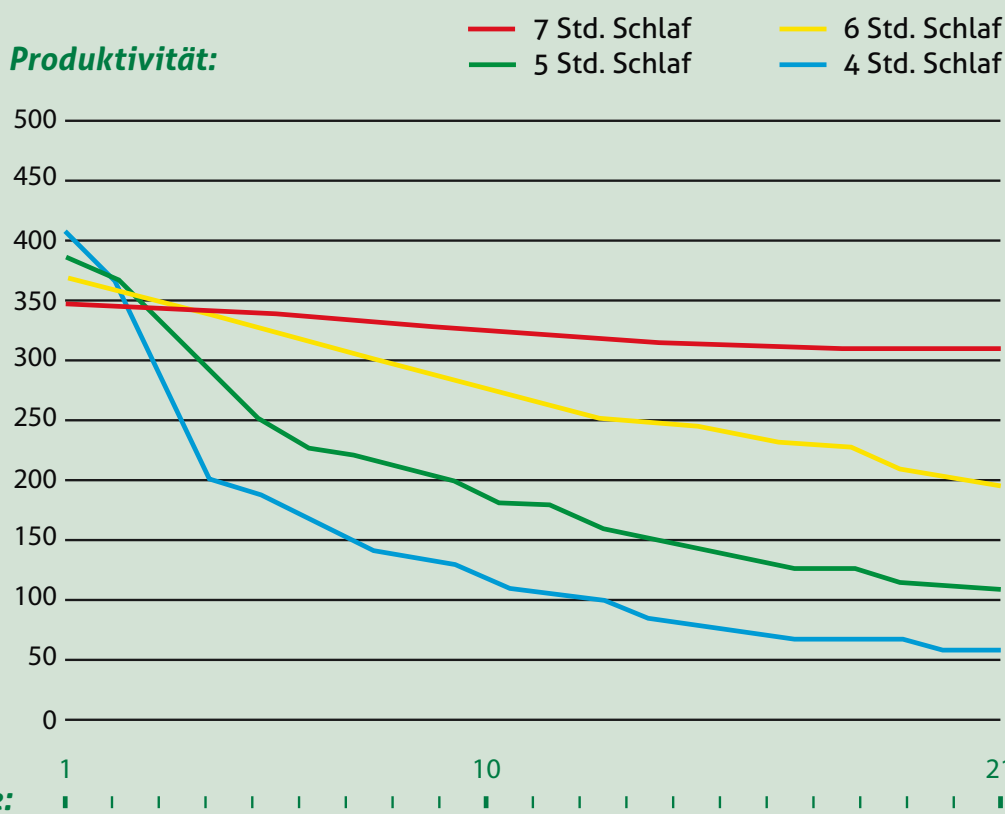
Leider drängen heute sehr oft persönliche, soziale und kulturelle Aktivitäten in jene Zeit ein, die traditionell dem Schlaf vorbehalten war. Folglich nimmt der Aufmerksamkeitsumfang ab, und unser Urteilsvermögen sowie die Fähigkeit, komplexe geistige Vorgänge auszuführen, wird beeinträchtigt.

Schlafschuld und Schlafentzug

Wenn uns Schlaf fehlt, häufen wir eine sogenannte «Schlafschuld» an. Nimmt sie zu, werden wir immer unproduktiver. Es sind Untersuchungen mit vier Personengruppen durchgeführt worden, die erwiegenermaßen alle über die

Wer müde ist, wird ineffektiv, langsamer, weniger sicher und macht mehr Fehler.

Produktivität:





Erholung genießen: Fragen zum Nachdenken

Nehmen Sie sich Zeit, über diese Fragen nachzudenken und im Alltag das umzusetzen, was Sie daraus lernen.

1. Wie oft bin ich in den letzten drei Tagen unfreiwillig eingeschlafen? Wie viele Stunden Nachtschlaf habe ich in demselben Zeitraum gehabt? Sollte ich meine Schlafgewohnheiten überdenken? Bleibe ich abends zu lange auf? Was verzögert meine Vorbereitungen für das Zu-Bett-Gehen? Sollte ich mich mehr oder vielleicht früher am Tag bewegen? Habe ich am Abend zu viel oder zu spät gegessen? Mache ich mir Sorgen um etwas, was mich im Bett wach hält? Sehe ich zu viel fern oder spiele ich zu viele Spiele? Sollte ich wegen einer Schlafstörung wie z. B. Schlafapnoe meinen Hausarzt aufsuchen?

2. Wie viele der folgenden Symptome habe ich in der letzten Zeit bei mir festgestellt: niedrigere Leistungsfähigkeit; geringer Aufmerksamkeitsumfang; schlechtes Urteilsvermögen; die Unfähigkeit, komplexe Aufgaben zu lösen, klar zu denken oder mich schnell zu erinnern?

3. Wie zeige ich, dass ich meinen Schlaf wertschätze? Wie muss ich mich verhalten, um ausreichenden und erholsamen Schlaf zu bekommen? Sollte ich mich dafür entscheiden, am Wochenende zur gleichen Zeit aufzustehen wie unter der Woche, damit ich mir gute Gewohnheiten aneigne? Was muss ich im Schlafzimmer ändern, um besser zu schlafen?

gleichen Fähigkeiten verfügten und 21 Tage lang identische Tätigkeiten ausführen sollten. Die Grafik macht deutlich, wie die Produktivität bei zunehmender Verkürzung des Schlafs signifikant abnahm. Nach den gesamten 21 Untersuchungstagen war die Produktivität derjenigen, die 7 Stunden Schlaf pro Nacht bekommen hatten, um 8 % gefallen. Die Gruppe, die 6 Stunden geschlafen hatte, sah ihre Produktivität jedoch um 55 % gemindert, während diejenigen mit 5 und 4 Stunden Schlaf nur noch über 35 % bzw. 20 % der Leistungsfähigkeit der Probanden mit 7 Stunden Nachtschlaf verfügten.

Schlaf ist in der Vergangenheit hinsichtlich seiner Auswirkungen auf die Hirnfunktion und die Emotionen betrachtet worden. Neuere Forschungen mit gesunden Freiwilligen zeigen jedoch, dass selbst eine geringe Schlafschuld den Stoffwechsel so sehr verändert, dass er dem Zuckerstoffwechsel von Diabetikern ähnelt. Nach sechs Nächten mit vier Stunden Schlaf reduzierte sich die Fähigkeit des Körpers, Kohlenhydrate abzubauen, bei gesunden jungen Männern um 30 %. Der Spiegel des Stresshormons Kortisol war bei ihnen signifikant erhöht, gleichzeitig nahm die Empfindlichkeit gegenüber Insulin ab. Diese und andere Untersuchungen weisen darauf hin, dass zwischen der zunehmenden Epidemie des Schlafentzugs und der des Übergewichts eine Verbindung bestehen könnte.

Es ist interessant, dass Schlafmangel die Leistungsfähigkeit eines Menschen ähnlich einschränkt wie Alkohol. Studien haben gezeigt, dass 16 bis 18 Stunden Wachsein (ein langer Tag) bei gesunden Erwachsenen

zu ähnlichen Beeinträchtigungen führt wie ein Blutalkoholwert von 0,8 ‰, wie er in den USA und vielen anderen Ländern als Grenze für die Verkehrstüchtigkeit gilt.

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Das Schlafbedürfnis ist individuell unterschiedlich. Fast alle Schlafexperten sind sich einig, dass sieben Stunden Schlaf pro Nacht ausreichen, um «zurechtzukommen», die meisten Menschen jedoch für optimale geistige Leistungen acht Stunden benötigen. Thomas Edison war der Ansicht, Schlaf sei Zeitverschwendung, und er machte sich daran, die Glühbirne zu erfinden, um den Tag zu verlängern. Es heißt, er habe nur vier bis fünf Stunden pro Nacht geschlafen. Mitarbeiter aus seinem Labor berichteten aber auch, er habe tagsüber häufig Nickerchen gemacht. Ausreichender Nachtschlaf sollte Schläfrigkeit am Tag überwiegend verhindern und dafür sorgen, dass wir uns gelassen und aufmerksam fühlen.

Studenten lernen häufig nachts, wenn sie für eine Prüfung büffeln müssen, und sie leiden oft unter schlechten Noten als Folge ihres Schlafentzugs. Die Art, wie sich Menschen entscheiden, zu leben und ihr Leben zu organisieren, führt zusammen mit hektischen Arbeitsplänen häufig zu größerer Unaufmerksamkeit bei der Arbeit. Schlaf liefert uns das, was wir brauchen. Er bereitet Körper und Geist auf Spitzenleistungen vor.

Es ist interessant, dass Schlafmangel die Leistungsfähigkeit eines Menschen ähnlich einschränkt wie Alkohol.

Studenten lernen häufig nachts, wenn sie für eine Prüfung büffeln müssen, und sie leiden oft unter schlechten Noten als Folge ihres Schlafentzugs. Die Art, wie sich Menschen entscheiden, zu leben und ihr Leben zu organisieren, führt zusammen mit hektischen Arbeitsplänen häufig zu größerer Unaufmerksamkeit bei der Arbeit. Schlaf liefert uns das, was wir brauchen. Er bereitet Körper und Geist auf Spitzenleistungen vor.

Schlafphasen

Der Schlaf wird in verschiedene Phasen unterteilt. Sie beruhen auf den typischen Wellenformen der Hirnaktivi-

tät im Schlaf, die im EEG (Elektroenzephalographie) zu sehen sind. Es gibt zwei Hauptformen des Schlafs: **REM-Schlaf** (**R**apid **E**ye **M**ovement), und **Nicht-REM-Schlaf** (**N**on **R**apid **E**ye **M**ovement).

Der REM-Schlaf zeichnet sich durch eine Wellenform aus, die jener im Zustand des Wachseins ähnelt. Die Augen bewegen sich unter den geschlossenen Lidern schnell hin und her, als schauten sie von einer Seite zur anderen, selbst wenn die Person tief schläft. In dieser Schlafphase ereignen sich unsere Träume. Von den Inhalten behalten wir allerdings meist wenig. Manche Menschen schlafwandeln, machen ins Bett oder knirschen mit den Zähnen in dieser Phase. Der REM-Schlaf ist für die seelische und emotionale Erholung sehr wichtig. Viele faszinierende, bedeutende Vorgänge finden in dieser Phase statt – auch die Gedächtnisordnung und -neuordnung sowie die Aktualisierung der Erinnerungen.

Der Nicht-REM-Schlaf besteht meist aus vier Stadien. Die beiden ersten stehen für den Übergang zwischen Wachen und Schlafen und dauern in der Regel nur einige Minuten. Phasen drei und vier sind allgemein als «Schlaf der langsamen Wellen» bekannt. Während dieser Tiefschlafstadien erneuert sich das Körpergewebe, und die Infektionsabwehr wird gestärkt.

Während eines guten nächtlichen Schlafs treten diese beiden Schlaftypen ungefähr in 90-Minuten-Zyklen auf, die sich vier- bis sechsmal pro Nacht wiederholen. Beide Schlaftypen sind für die vollständige körperliche und geistige Erholung notwendig. Wie erholsam der Schlaf ist, kann an der Form dieser Zyklen abgelesen werden und wird «Schlafarchitektur» genannt. Eine gute Schlafarchitektur sorgt für erholsamen Schlaf und wirkt sich positiv auf



Wege zu einem guten Nachtschlaf

- **Lernen Sie, den Schlaf zu schätzen. Wir erreichen nichts, was wir nicht wertschätzen.**
- **Schaffen Sie sich ein Ritual zum Schlafengehen, damit Körper und Seele wissen, dass es Zeit zum Schlafen ist.**
- **Bewegen Sie sich jeden Tag ausreichend, am besten nicht später als vier bis fünf Stunden, bevor Sie schlafen gehen.**
- **Halten Sie regelmäßige Zeiten für das Aufstehen und Zu-Bett-Gehen ein – selbst am Wochenende.**
- **Benutzen Sie ein bequemes, stabiles Bett in einem ruhigen, kühlen Schlafzimmer, das nicht mit Fernsehern, Computern und Trainingsgeräten vollgestopft ist.**
- **Nehmen Sie mehrere Stunden vor der Schlafenszeit ein nur leichtes Abendessen zu sich.**
- **Vermeiden Sie aufregende oder deprimierende Fernsehsendungen oder Filme, stressige Situationen wie einen Streit oder das Treffen wichtiger Entscheidungen kurz vor dem Zu-Bett-Gehen.**
- **Verzichten Sie auf Schlafmittel, Koffein und Alkohol, weil diese Stoffe die normale Schlafarchitektur stören.**
- **Suchen Sie Ihren Hausarzt auf, wenn Sie den Verdacht auf eine Schlafstörung oder eine andere Erkrankung haben.**
- **Vertrauen Sie auf Gott. Übergeben Sie ihm Ihre Probleme und Ängste.**
- **Denken Sie daran: Der Schlaf in der heutigen Nacht versorgt Sie mit der Energie für morgen! Der Schlaf ist genauso wichtig wie die Ernährung und die Bewegung, nur einfacher!**



Lernfähigkeit und Leistungsfähigkeit aus.

Bestimmte Verhaltensmuster – wie unregelmäßiges Zu-Bett-Gehen und Aufstehen, Sorgen und Ängste, bestimmte Medikamente und Alkohol sowie Essen kurz vor dem Schlafengehen – können die Schlafarchitektur verschlechtern.

Leider sind sich die meisten Menschen ihres Schlafdefizits und ihrer eingeschränkten Fähigkeiten gar nicht bewusst, weil sie schon so lange davon betroffen sind, dass sie nicht mehr wissen, wie es sich anfühlt, hellwach zu sein. Ein ausgeruhter Mensch schafft mehr in weniger Zeit und macht dies besser, wirkungsvoller und sicherer!

Wöchentliche und jährliche Erholung

Schlafforscher haben auch erkannt, dass wir sowohl eine

wöchentliche als auch eine jährliche Pause benötigen, um uns vollständig zu erholen und leistungsfähig zu sein. Im Ersten Weltkrieg wurde in Großbritannien eine Produktivitätssteigerung durch ununterbrochenes Arbeiten ohne Pausen angestrebt. Später stellte sich hingegen heraus, dass die Produktivität um 15 % anstieg, indem die Arbeitswoche auf 48 Stunden reduziert und ein Erholungstag eingeführt worden war.

Am 29. Juli 1941 verkündete Winston Churchill vor dem britischen Unterhaus: «Wenn wir diesen Krieg gewinnen wollen, dann nur, indem wir stark bleiben. Aus diesem Grund müssen wir einen Tag pro Woche frei haben und eine Woche pro Jahr Urlaub machen.» Dies wurde gesetzlich verankert!

Als Menschen haben wir alle unsere Einschränkungen.

Wir können nicht rund um die Uhr oder ohne regelmäßige Ruhezeiten arbeiten und gleichzeitig gesund, glücklich und leistungsfähig leben. Die Bibel berichtet, dass Gott ganz am Anfang einen wöchentlichen Ruhetag eingeführt hat, um den Menschen eine wirklich notwendige Pause von der Arbeitsroutine zu verschaffen. Er wusste, dass wir eine ausgewogene tägliche und wöchentliche Erholung benötigen, um optimal arbeiten zu können.

Wir brauchen tägliche Auszeiten genauso wie wöchentliche und jährliche Unterbrechungen für unsere geistige und emotionale Wiederherstellung, die für die Kreativität und für positive Familienbeziehungen unverzichtbar ist. Eine optimale körperliche, seelische, emotionale und geistliche Gesundheit ist nur mit ausreichender Erholung möglich.

Lebensweisheiten

Ein paar Tropfen Lebensweisheit

Vollkommenheit entsteht offensichtlich nicht dann, wenn man nichts mehr hinzuzufügen hat, sondern wenn man nichts mehr wegnehmen kann.

Antoine de Saint-Exupéry



Ich lebe nicht von meiner Leistung und sterbe nicht an meinem Versagen, sondern ich lebe aus Gottes grenzenloser Güte.

Monika Renz

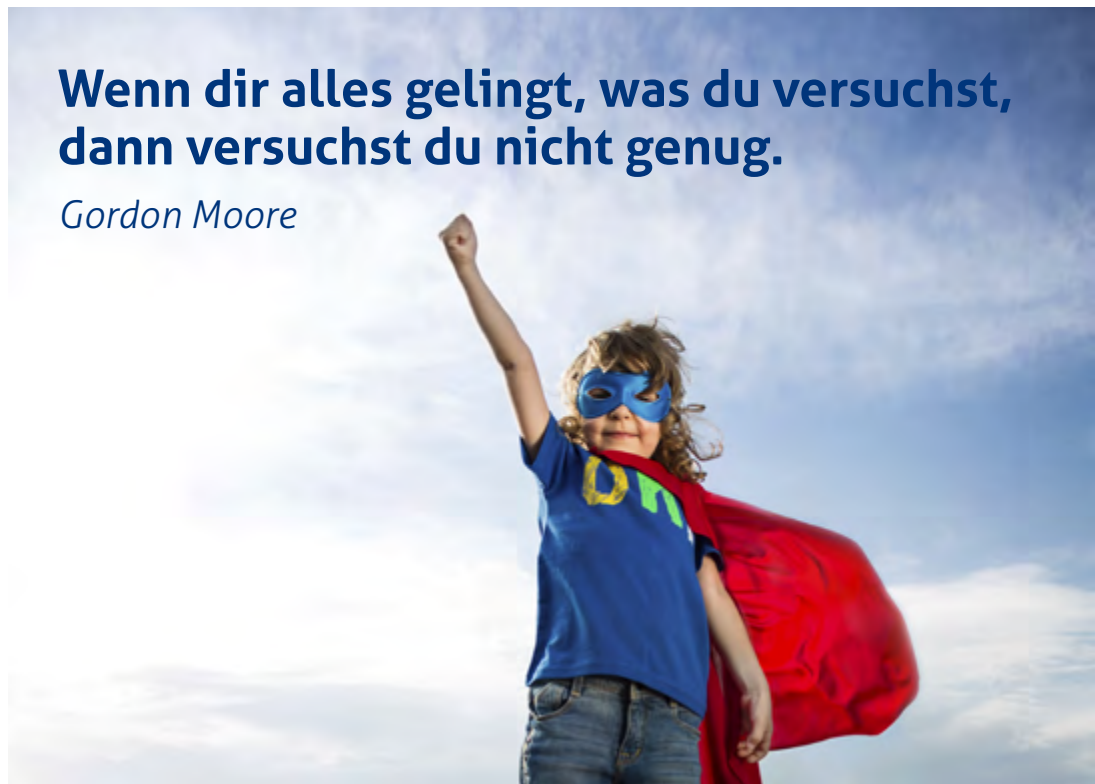


Meine Knie zittern, aber der Grund, auf dem ich stehe, der ist fest!

Missionar in Afrika

Wenn dir alles gelingt, was du versuchst, dann versuchst du nicht genug.

Gordon Moore



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

