

*Schlafen*  
*Schlafen Schlafen*

Die dormabell Schlaffibel

# Anleitung zum guten Schlaf

Warum schlafen wir überhaupt?

Diese Frage ist einfach zu beantworten. Schlaf dient der Erholung und Stabilisierung unserer biologischen und geistigen Entwicklung. Schlaf ist für unsere Gesundheit ein „Grundnahrungsmittel“.

Wir „verschlafen“ rund ein Drittel unseres Lebens, also sollten wir den Schlaf so gut wie möglich nutzen. Unser Organismus funktioniert in Zyklen von jeweils eineinhalb bis zwei Stunden, am Tag wie auch in der Nacht.

Wenn wir schlafen, erlauben diese Zyklen unserem Körper nicht nur

Spannungen loszuwerden, sondern auch die während des Tages aufgenommenen Informationen zu verarbeiten. Schlafen ist für alle notwendig, auch wenn wir nicht alle gleich viele Stunden schlafen müssen, um uns zu erholen. Wer am Tag auf seinen Körper achtet (Bewegung, Ernährung, Verhalten), schafft die Voraussetzungen für guten Schlaf. Wer dementsprechend nachts gut schläft, wird wiederum tagsüber leistungsfähig sein. Anhaltender Schlafmangel führt zu Konzentrationsschwächen, verminderter Reaktionsgeschwindigkeit und eingeschränkter Leistungsfähig-

keit. Es ist heute nachweisbar, dass nicht ausreichender bzw. schlechter Schlaf eine Schwächung des Immunsystems und die Entstehung von Krankheiten nach sich ziehen kann.

Was Sie tun können, um sich auf einen erholsamen Schlaf vorzubereiten, sagt Ihnen unsere Schlaffibel.

In diesem Sinne:

***Schlafen Sie gut!***



# Schlafphasen im Verlauf einer Nacht

Der Schlaf ist kein einfaches und gleichförmiges „NichtWachSein“. Vielmehr ereignen sich im Schlaf eine ganze Reihe von Abläufen, die für unser Wohlergehen sehr wichtig sind.

Seit Menschengedenken haben Schlaf und Träume die Fantasie und das Interesse des Menschen gefangen genommen. Die moderne Wissenschaft hat inzwischen vieles über das Schlafverhalten herausgefunden.

Der Schlaf-Wach-Rhythmus beruht auf Aktivitätsschwankungen im Organismus, die durch interne Schrittmacher des zentralen Ner-

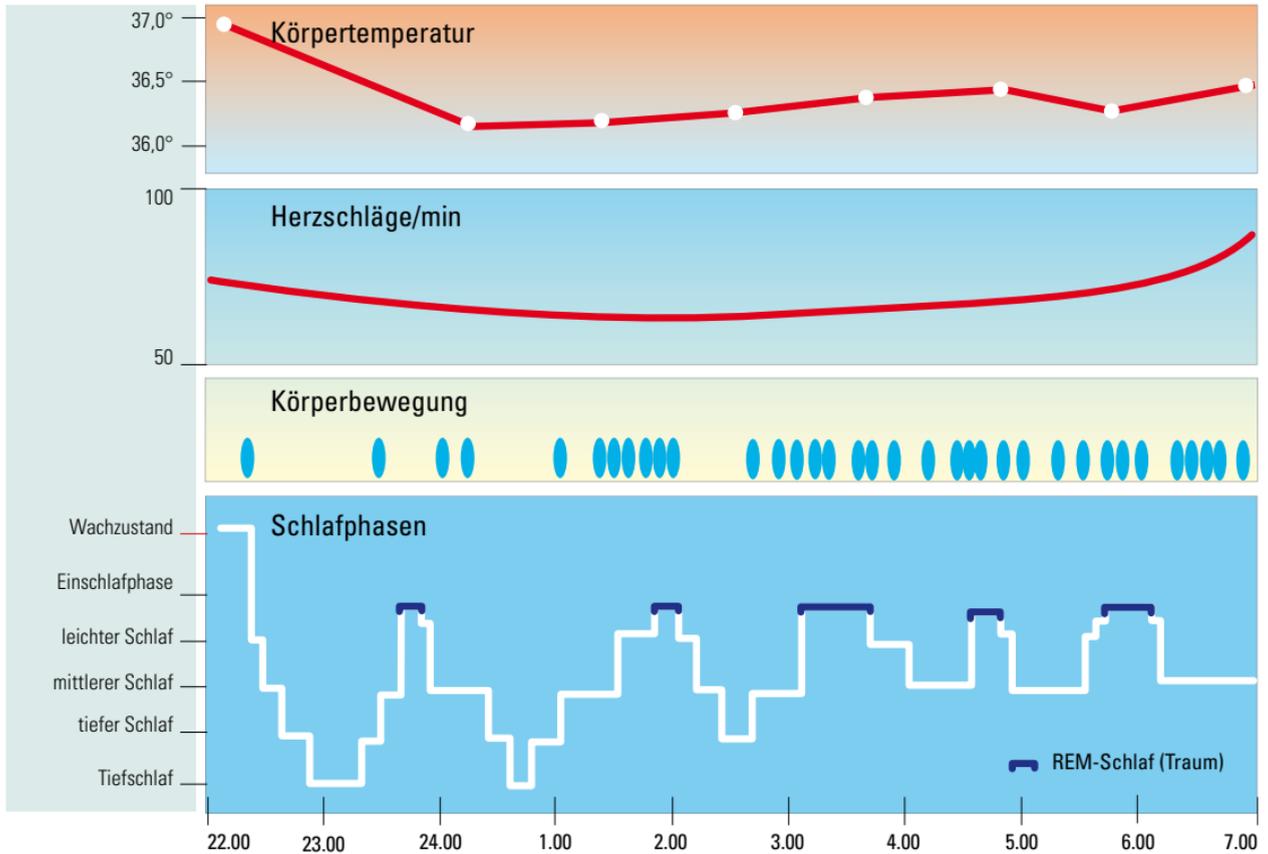
vensystems (innere Uhr) gesteuert werden.

Gesunder Schlaf sollte ruhig, ungestört und ausreichend lang sein.

## **Wie viel Schlaf brauchen wir.**

Neugeborene Babys schlafen 16 Stunden und träumen davon rund die Hälfte. Im Alter zwischen fünf und zehn Jahren schlafen Kinder fast nur noch nachts und auch schon deutlich weniger. Jugendliche sind „physiologische Langschläfer“; werden sie zu früh geweckt, fehlt der für das Speichern von Gelerntem wichtige Traumschlaf. Erwachsene schlafen im Schnitt sieben Stunden

pro Nacht, davon rund ein Viertel im Traumschlaf. Im Alter können fünf Stunden Schlaf pro Nacht durchaus reichen. Je älter wir werden, desto weniger träumen wir, und desto leichter und stöbarer wird der Schlaf.



# Schlaf Tipps

Die wichtigsten Einflüsse auf den inneren Rhythmus des Körpers, die wir selbst nutzen, sind:

1. Wann wir aufstehen und wann wir zu Bett gehen.
  2. Wann wir was essen.
  3. Wann wir körperlich aktiv sind.
- Je regelmäßiger wir diese Zeiten einhalten, um so deutlicher folgt unser Körper einem stabilen Rhythmus. Wenn wir es schaffen, im Einklang mit unserer inneren Uhr zu leben und unsere biologischen Rhythmen zu berücksichtigen, können wir den Tag besser nutzen – und nachts besser schlafen.

## **Ernährungstipps für einen guten Schlaf**

Das Frühstück und das Mittagessen sollten die Hauptmahlzeiten des Tages sein, nicht das **Abendessen**.

Das Abendessen ist die Mahlzeit, die dem Schlaf am nächsten liegt und daher den größten Einfluss auf den Schlaf hat.

Es gibt eine Reihe von **Nahrungsmitteln**, die den Schlaf direkt stören können, etwa weil sie **Blähungen** verursachen, weil sie schwer im Magen liegen oder weil sie aktivierende Stoffe enthalten:

Fettes Fleisch, Bratkartoffeln, hart gekochte Eier, Kohl, Kraut und alle

Arten von Rohkost sollten bei all jenen, die Probleme mit ihrem Schlaf haben, am Abend von der Speisekarte gestrichen werden.

Trinken Sie ein Glas Milch, **Tee mit Honig** oder **Kräutertee** mit beruhigender Wirkung, z.B.:

20 g Hopfen

20 g Melisse

20 g Passionsblume

20 g Baldrian

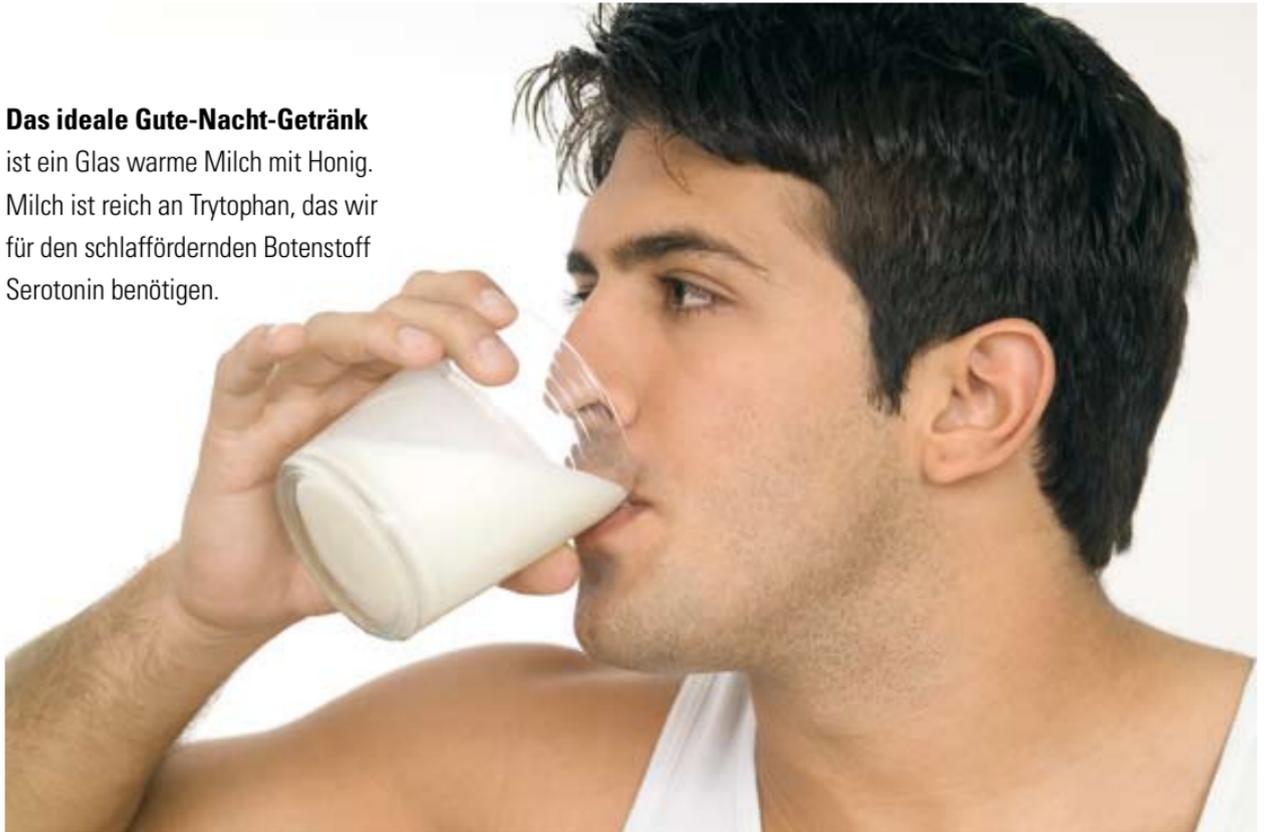
Pro Tasse 1 TL der Mischung mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und abfiltrieren.

3 x täglich 1 Tasse trinken,

4 - 5 Wochen lang.

**Das ideale Gute-Nacht-Getränk**

ist ein Glas warme Milch mit Honig. Milch ist reich an Tryptophan, das wir für den schlaffördernden Botenstoff Serotonin benötigen.



# Schlaf Tipps

**Entspannungsübungen** können die Muskeln schwer werden und den Körper mit Wärme durchströmen lassen – die besten Voraussetzungen fürs Einschlafen. Hier ist die Atmung der wichtigste Schlüssel dazu und dies nicht nur zum Schlafen, sondern in jeder Lebenslage.

Hier gilt: je tiefer desto besser.

Atmen Sie langsam und regelmäßig und konzentrieren Sie sich darauf, den Bauch beim **Einatmen** zu heben und beim **Ausatmen** zu senken.

Hierdurch werden auch die anderen Organe in der Bauchgegend besser durchblutet und bekommen eine sanfte „Massage“ für die Nacht.

Stellen Sie die **Heizung** in Ihrem Schlafzimmer so ein, dass die Raumtemperatur 18 Grad beträgt, und lüften Sie vor dem Zubettgehen noch einmal kräftig durch, etwa 20 Minuten. Schließen Sie das Fenster, denn **Zugluft** in der Nacht führt zu unangenehmen Nackenverspannungen, zu verkrafter Schlafhaltung und somit zu wenig erholsamem Schlaf, wenn nicht gar zu ernsteren Erkrankungen.

Die **Luftfeuchtigkeit** im Schlafzimmer sollte 40 - 55% betragen, gegebenenfalls mit einem Hygrometer messen und entweder tagsüber mehr heizen oder Raumluftbe-

feuchter aufstellen. Im Winter ist die Angewohnheit „schlafen bei offenem Fenster“ zu überdenken: Die bei Minusgraden besonders feuchtigkeitsarme Luft trocknet die Atemwege aus und kann so zu Schlafbeeinträchtigungen führen. Wer zu **kalten Füßen** neigt, nimmt ein warmes Fußbad mit maximal 39 bis 40 Grad und gönnt sich anschließend eine Fußmassage mit einem wärmenden Öl, zum Beispiel Sesamol.

Massieren Sie besonders um die Innen- und Außenknöchel herum, dort liegen Akupunkturpunkte, die den Schlaf anregen.



# Schlaf Tipps

Viele Menschen mit Schlafstörungen befinden sich in einem Teufelskreis: Allein die Angst davor, aufzuwachen und dann nicht mehr schlafen zu können, und das Grübeln darüber, hält wach. Finden Sie heraus, was Sie aufweckt.

Bei **vorzeitigem Erwachen** kann neben „organischen Ursachen“ auch zu viel **Alkohol** am Abend der Grund sein. Alkohol lässt zwar rascher einschlafen, stört aber den Ablauf der verschiedenen Schlafphasen.

Kaffee, schwarzer Tee und andere koffeinhaltige Getränke wie Cola halten wach, ebenso Nikotin.

Schlafstörend ist auch ein zu heißes Bad am Abend (ab 38 Grad) ebenso wie ein ehrgeiziges Sportprogramm.

Wenn Sie nachts wach liegen und körperlich unruhig sind, stehen Sie auf. Lesen Sie oder blättern Sie in Zeitschriften, tun Sie, was Ihre Gedanken beschäftigt, aber nicht aufregt. Chemische **Schlafmittel** sollten Sie keinesfalls einnehmen, nur in Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Sie verändern nämlich vor allem den natürlichen Schlafrhythmus, der dann vollends gestört wird.

Um die Bettschwere anzuregen, können Sie es mit Akupressur probieren:

Schlafsignale senden z.B. die **Akupressurpunkte** beidseitig an den Schläfen sowie in der Mitte der Stirn, der Mitte des Brustkorbs und unterhalb des Nabels. Am besten nacheinander in kreisenden Bewegungen mit dem Zeigefinger massieren oder massieren lassen! Allein die Hand der Mutter zart unter den Nabel gelegt, ist nicht ohne Grund eine seit jeher praktizierte Einschlafhilfe für kleine Kinder.



# Schlaf Tipps

## Die Einrichtung

Machen Sie Ihr Schlafzimmer nicht zum Arbeitszimmer. Kein Wunder, dass Sie schlecht schlafen, wenn die Umgebung Arbeit signalisiert. Schreibtisch, Computer, Bügelbrett etc. gehören nicht ins Schlafzimmer. Außerdem können elektromagnetische Wellen das Gehirn und den Schlaf beeinflussen. Auch wenn die Versuchung groß ist: Benutzen Sie den Fernseher nicht als Schlafmittel. Eine Musikanlage oder ein Radio darf dagegen ebenso sein wie alles andere, was Sie entspannt. Stromführende Geräte sollten sicherheitshalber möglichst weit

weg vom Bett aufgestellt werden. Ebenso sollten Sie das Telefon aus dem Schlafzimmer verbannen. Ihr Schlafzimmer sollte ruhig, kühl und nicht zu hell sein. Dunkeln Sie mit leichten Stoffen, Jalousien oder Rollläden ab, statt mit schweren Vorhängen. Denn diese fangen eine Menge Staub ein, was nicht gerade gesundheitsfördernd ist. Richten Sie Ihr Schlafzimmer mit Liebe und Sorgfalt ein. Möblieren Sie sparsam, wählen Sie ruhige Farben. Schöne Bilder an den Wänden laden zum Betrachten ein und helfen beim Einschlafen.

**Generell gilt:** Wer über eine Zeit von mehr als vier Wochen unter Ein- oder **Durchschlafstörungen** leidet oder unter Müdigkeit und Konzentrationsproblemen, obwohl er ausreichend schläft, sollte unbedingt zum **Arzt** gehen. Körper und Geist werden durch Schlafstörungen ausgelaugt, das Immunsystem geschwächt, dadurch wird man anfälliger für Krankheiten.



# Schlaf Tipps

## **Die optimale Liegestätte**

Bett und Decke sollten in erster Linie groß genug sein: die Matratze mindestens 90 cm breit und mindestens 25 cm länger als Ihre Körpergröße.

Achten Sie auch auf Kriterien wie Bewegungsfreiheit und Temperaturregulation. Wenn Sie durch das Bett sowie die Zudecke in Ihren Bewegungen eingeschränkt sind - im Schnitt macht ein Mensch zwischen 20 und 50 Bewegungen und Umdrehungen pro Nacht -, stört das schnell einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Achten Sie auch bei der Matratze auf sehr hohen Liegekomfort.

Die **Matratzenhärte** muss sich an die natürliche Form der Wirbelsäule anpassen und darf für die Durchblutung nur geringen Druck auf Ihren Körper ausüben.

Liegekuhlen oder das Matratzenalter von über 8 Jahren sind die besten Anzeichen, die Schlafunterlage zu wechseln.

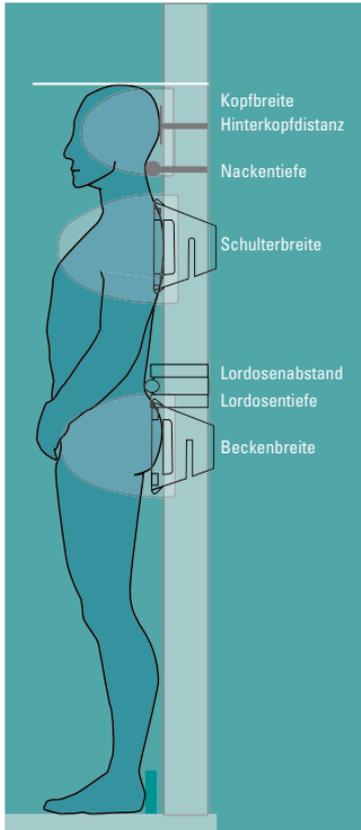
Ein **Nackenstützkissen** fördert die richtige Lagerung der Halswirbelsäule.

Die ideale **Zudecke** muss vor Zugluft schützen und die Körpertemperatur von 37° C erhalten.

Daher sollte die Zudecke mindestens 30 cm länger als die Körpergröße sein. Kalte Füße sind Schlafkiller. Beim Bettenkauf ist qualifizierte Beratung unumgänglich, wenn es um die Analyse Ihres persönlichen **Bettsystems** sowie Ihres Wärme- und Nackenstützbedarfs geht.

Ihr dormabell Fachgeschäft finden Sie unter [www.dormabell.de](http://www.dormabell.de)

Nicht der Mensch muss sich dem Bett anpassen, sondern das Bett wird den persönlichen Bedürfnissen angemessen.



Die medizinische und wissenschaftliche Beratung  
bei der Zusammenstellung dieser Informationsschrift  
erfolgte durch Herrn Dr. med. G. Dachsel, Schlaitdorf.

werbung@orio.io.de



Die Marke für erholsamen Schlaf