



Schlaf – und warum der so wichtig ist...

Unsere Fähigkeit zu schlafen ist u.a. förderlich für die Hormonproduktion, Regeneration/Erholung, ermöglicht Lernprozesse, hilft bei Entschlackung, sekundär hat der Schlaf Einfluss i.S.v. Verhinderung von Übergewicht, Zuckerkrankheit, Depressionen, Migräne, Hyperaktivität, etc.

Zudem... benötigen Erwachsene zwischen 6-8 Stunden Schlaf für optimale Fitness von Körper und Geist, verläuft phasisch zwischen **REM-Schlafphasen** (hohe Traumaktivität) und **Non-REM** (Tiefschlaf). Ein **Zyklus** umfasst beim Erwachsenen **ca. 1,5h**.

(einige) Regeln für einen gesunden Schlaf...

- **Sorgen Sie in Ihrem Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre:** Sorgen Sie für gut abgedunkelte Fenster und Türen.
- **Sorgen Sie für Ruhe** (ggf. durch Ohrstopfen). Schalten Sie das **Licht** und alle **Elektrogeräte** aus.
- **Halten Sie einen regelmäßigen Rhythmus ein:** Gehen Sie jeden Tag (auch am Wochenende) zu einer ähnlichen Zeit ins Bett und stehen Sie zu einer ähnlichen Zeit auf. Bleiben Sie bei der Bettliegezeit in einem vernünftigen Bereich.
- Liegen Sie nicht weniger als sechs Stunden, aber auch nicht mehr als neun Stunden im Bett. Halten Sie diese Zeit konstant.
- **Verringern Sie abends allmählich Ihre geistige und körperliche Anstrengung und entwickeln Sie ein persönliches Einschlafritual:**
- Lassen Sie den **Tag ruhig ausklingen**. Ein persönliches Einschlafritual wie z.B. eine heiße Milch mit Honig fördert den Schlaf, da sich Ihr Körper und Ihr Gehirn auf das Schlafengehen einstellen können.
- **Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf, und gehen Sie in ein anderes Zimmer.** Machen Sie etwas Beruhigendes wie z.B. Musikhören oder Entspannungsübungen in einem anderen Zimmer, möglichst ebenfalls in dunkler Umgebung. Gehen Sie dann wieder ins Bett. Das Ziel ist, dass Sie Ihr Bett mit Schlaf verbinden und nicht mit quälendem Wachliegen.
- **Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend:** Lassen Sie einen Zeitraum von mehr als zwei Stunden zwischen dem Zubettgehen und der Abendmahlzeit.
- **Verzichten Sie auf Alkohol:** Alkohol kann zwar das Einschlafen fördern, stört aber den Schlafablauf und verursacht Durchschlafstörungen.
- **Trinken Sie keine koffeinhaltigen Getränke nach etwa 16:00 Uhr.**
- **Schlafen Sie nicht tagsüber:** Halten Sie keinen Mittagsschlaf und auch kein Nickerchen (z. B. abends vor dem Fernseher), so erhöht sich Ihr Schlafdruck für die Nacht.
- **Halten Sie sich tagsüber nicht im Bett auf:** Benutzen Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen und um darin Sex zu haben, nicht zum Lesen, Fernsehen, Essen, Arbeiten oder Ähnliches.
- **Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, wenn Sie nachts Atemaussetzer haben oder schnarchen.** Unbehandelte Schlafapnoe kann sich ungünstig auf Depression auswirken.

..... Welche eigenen Methoden haben sie, kennen sie oder nutzen sie bereits?

-...

-...

Hier noch einige Übungen für SIE zum Probieren...bleiben sie neugierig:

„**Sich Hin-und-Her-Wiegen**“: (Harmonisierung und Ansprechen emotionaler Hirnregionen, Simulation Tiefschlaf)

„**Stirnmassage**“: Hin-und-Her-Streichen von der linken zur rechten Schläfe (signalisiert den übrigen Hirnregionen <<lockerlassen>>)

„**Gähnen**“: zur Förderung der Serotoninproduktion + opiumähnlicher Stoffe

„**Die-Arme-Ausbreiten**“: Körpercode für Willkommensein (aktiviert Großhirn und Atemzentrum für Rhythmisierung)

„**Schulterwurf**“: Rhythmisierung, Stimulation positiver Gefühle, Aktivierung von Hirnregionen für Bewegung/Koordination → weniger Ressourcen für Grübeln.

„**langames Kopfnicken**“: Simulation von Non-REM Hirnströmen.

„**Nickerchen**“: regeneriert Großhirn (Planung, Grübeln), schafft Erholung, macht freundlicher, senkt Herzinfarktisiko.

„**Schlafmütze**“: über Stirn, Ohren, Augen bis zur Nasenspitze ziehen, fördert Entspannung von Seh-, Hör- u. Hautnerven → Schlafinduktion.

Und außerdem noch...:

- Schlaf-Duft: Rose, Lavendel, Zirbelduft
- Jeden Tag Sonnenlicht