

## SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

### Und? – Gut geschlafen? II

Waren Sie fleißig und haben Sie Tagebuch über Ihr Schlafverhalten geführt? Wissen Sie, wann Sie in der Regel aufstehen und zu Bett gehen? Wie viel Schlaf Sie benötigen um leistungsfähig zu sein?

Wussten Sie schon, dass 90 Minuten dies Zeitspanne ist, die ein Mensch unter klinischen Bedingungen benötigt, um einen Schlafzyklus zu „durchschlafen“? Normalerweise bestehen Schlafzyklen aus vier unterschiedlichen Phasen, die man sich gut wie eine Treppe vorstellen kann. Haben wir den Treppenfuß erreicht, befinden wir uns in der Tiefschlafphase.

#### Non-REM (Phase I): Eindösen

Wir befinden uns einige Minuten lang irgendwo zwischen Wachen und Schlafen. Kennen Sie das, das man meint zu fallen? Dies geschieht in dieser Phase und wir müssen den Abstieg von vorne beginnen.

#### Non-REM (Phase II): leichter Schlaf

Hier verlangsamt sich der Puls und die Körpertemperatur fällt ab. Den größten prozentualen Anteil des Schlafs verbringen wir in dieser Phase.

#### Non-REM (Phase III + IV): Tiefschlaf

Der Fuß der Treppe ist erreicht. In dieser Phase sind wir nur mit größter Anstrengung wieder wach zu bekommen. Diese Phase ist die Phase der körperlichen Erholung, das menschliche Wachstumshormon wird produziert, Gewebe heilt, neue Zellen wachsen. In dieser Phase kann sich unser Körper spürbar regenerieren. 20% unseres Schlafs sollten wir im Tiefschlaf verbringen.

#### Helter Skelter:REM

Am Ende der Tiefschlafphase steigen wir die Treppe wieder hinauf, verweilen dort kurz, um dann wieder hinabzusteigen. Am Ende jeder REM-Phase wachen wir kurz auf. Dies geschieht in der Regel, ohne, dass wir uns dessen bewusst sind.

Jeder Schlafzyklus ist anders. Zu Beginn des Schlafs nimmt der Tiefschlaf einen größeren Anteil ein, weil er für unseren Körper die größte Priorität hat. Jedoch gibt es verschiedene Störfaktoren (Lärm, Alter, Stress, Koffein, Atmen durch den Mund statt durch die Nase, ...), die uns dazu verdammen zu viel Zeit im Leichtschlaf zu verbringen. Dieses kann dazu führen, dass wir uns tagsüber erschöpft fühlen. Bleiben wir sozusagen im Leichtschlaf „hängen“, können wir uns nicht ausreichend erholen.

Das sogenannte „R90-Programm“ kann dabei unterstützen die notwendigen Tiefschlafphasen zu erreichen.

Wir wissen nun, dass der Körper ungefähr 90 Minuten für einen Schlafzyklus braucht. Daher sollten Sie Ihre Schlafenszeit in 90 Minuten Rhythmen planen. Am besten sind 5 Schlafzyklen. Manche kommen mit einem Schlafzyklus weniger besser zu Recht, manche benötigen 6 Zyklen.

Aber wie können wir unseren optimalen Schlafrhythmus finden. Am besten starten Sie mit der Planung Ihrer Weckzeit. Eine feste Weckzeit nimmt dem Schlaf das Zufällige – wir entwickeln eine Routine. Die Weckzeit sollte sowohl in der Woche als auch am Wochenende gleich sein, sie jedoch zu nichts zwingen. Unser Körper liebt Beständigkeit. Daher sollte man auch den Sonnenaufgang mit in die Planung einbeziehen. Unser Körper liebt neben Beständigkeit auch den Einklang mit dem zirkadianen Rhythmus und Ruhe. Daher sollte auch berücksichtigt werden, dass das Fertigmachen für den Tag nicht in Hektik ausartet.

Nehmen wir an, Sie entscheiden sich um 7.00 Uhr aufzustehen. Von Ihrer Weckzeit rechnen wir in 90-Minuten-Zyklen zurück. D.h., Sie sollten um 23.30 Uhr im Bett liegen.

Selbstverständlich lässt sich nicht alles festlegen. Sie müssen länger arbeiten, Sie kommen später von einer Feier nach Hause, Sie sind nicht müde usw. Dann gehen Sie einen Zyklus später ins Bett. Wer weiß, dass er unregelmäßige zu-Bett-geh-Zeiten hat, der sollte versuchen drei Nächte in Folge weniger als fünf Zyklen zu vermeiden. Nach ein oder zwei Nächten sollte es auch mal wieder einen idealen Schlafverlauf geben. Vier Schlafzyklen reichen oft aus, um von einem erholsamen Schlaf zu sprechen.

Neben den Schlafzyklen hilft Ihnen die tägliche Routine vor und nach dem Schlafen. Hier ein paar Tipps, die nicht nur gut für Ihren Schlaf sind:

1. Tagsüber Pausen von elektronischen Geräten einlegen.
2. Die Zeit unmittelbar nach dem Aufwachen ist für Abendmenschen wichtig, wenn Sie mit den „Lerchen“ mithalten wollen. Also „Finder weg“ von der Schlummertaste.
3. Es lässt sich leichter einschlafen in einem kühlen Schlafzimmer. Wer mag kann vor dem zu Bett gehen kurz warm duschen.
4. Bringen Sie Ordnung in Ihre Umgebung und Ihre Gedanken, damit Sie nachts nicht wachliegen, wenn Sie längst schlafen könnten.
5. Ein festes Ritual vor dem Schlafen gibt Ihrem Körper ein Signal zum Herunterfahren: Nasenatmung, Entspannen, aus der Helligkeit ins Dunkel
6. Nach dem Aufwachen ist ein Hochfahren ohne Hektik immens wichtig, um gut in den Tag zu starten.

Schlafen Sie gut!

Nina & Christian Kache