

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Und? – Gut geschlafen?

Wer kennt das nicht. Man geht pünktlich ins Bett, weil man einen wichtigen Termin am nächsten Morgen hat, kann dann aber nicht einschlafen. Man wälzt sich von links nach rechts, macht sich womöglich viele Gedanken über den nächsten Tag und liegt plötzlich wach. Jede Stunde schaut man auf seinen Wecker, regt sich auf, dass man nur noch wenige Stunden für einen erholsamen Schlaf hat. Fast unmerklich spannen sich die Schultern an. Ein Blick auf den Wecker ist das letzte voran sie sich erinnern, bis der Wecker einen mitten aus dem Tiefschlaf reißt. Kennen Sie das auch?

Der Satz „Der Mensch braucht 8 Stunden Schlaf“ wird uns von Kindesbeinen an eingepflegt. Aber Schlafforscher haben herausgefunden, dass dem nicht so sei. Bis ins 19. Jahrhundert mit der industriellen Revolution und der Einführung des künstlichen Lichts war es nicht nur unwahrscheinlich, dass die Menschen acht Stunden schliefen, sondern auch, dass sie sich Gedanken darüber machten. Acht Stunden ist nur ein Durchschnittswert, der irgendwann für Jedermann festgelegt worden ist. Laut Nick Littlehales gibt es auf „dieser Welt Margret Thatchers und Marissa Mayers, die mit vier bis sechs Stunden auskamen, während sie Großbritannien regierten oder CEO von Yahoo waren. Genauso gibt es Leute wie die Tennislegende Roger Federer oder Usain Bolt, den schnellsten Mann aller Zeiten, die erklären, jede Nacht 10 Stunden Schlaf zu brauchen.“ (Littlehales, Nick: Sleep. Schlafen wie die Profis, 2016).

Wer also merkt, dass er eigentlich nur 6 Stunden Schlaf pro Nacht braucht, der sollte sich nicht quälen, acht Stunden zu schlafen, indem man sich zwingt zu Bett zu gehen, obwohl man noch nicht müde ist und dabei seine Zeit vergeudet, weil man wach liegt.

Zudem hängt das Schlafbedürfnis von bestimmten Lebensphasen ab. Kinder brauchen viel mehr Schlaf als Erwachsene. Mit steigendem Alter nimmt dann das Schlafbedürfnis noch etwas weiter ab.

Genauso werden Schichtarbeiter, LKW-Fahrer, Piloten u.v.m. auch nicht das gesellschaftlich vorgegebene Schlafpensum von acht Stunden erreichen.

Wissen Sie wie viel Schlaf Sie benötigen, um leistungsfähig zu sein? Nein? Schreiben Sie es sich doch einfach einmal auf. Notieren Sie Ihre zu-Bett-geh-Zeit und Ihre Aufwachzeit. Gleichzeitig dokumentieren Sie Ihr Befinden.

Wie Sie ihren optimalen Schlafrhythmus finden können, erfahren Sie in den nächsten soma Gesundheitsnachrichten.

Nina & Christian Kache