

Mehr Schlaf für eine gute Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden, letztendlich auch für das Immunsystem und für unsere Gesundheit ist, zeigt sich, wenn ich die Probleme aufzähle, die Schlafstörungen verursachen, an denen viele Menschen verstärkt leiden. In den letzten Kolumnenbeiträgen erzählte ich von den negativen Einflüssen von (Dauer)Stress – letztendlich wirkt sich dieser auf unsere Schlafbarkeit und die Tiefe des Schlafes aus. Wichtig ist nicht immer unbedingt die Dauer der Nachtruhe, sondern dass der Schlaf auch wirklich erholsam ist. Diese langen, entspannten Phasen der Ruhe beeinflussen unseren Hormonhaushalt, das Immunsystem und die Regeneration unserer Zellen und des gesamten Körpers.

Regelmäßige und wiederholte Einschlaf- und Durchschlafstörungen führen zu weitreichenden physischen und psychischen Problemen. Zunächst haben wir dabei mit starker Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit zu kämpfen. Mehrere Nächte mit Schlafmangel wirken sich aus wie Alkohol am Steuer: Die Reaktionsfähigkeit sinkt erheblich. Viele Autounfälle sind auf starke Ermüdungserscheinungen zurückzuführen.

Weitere Folgen im körperlichen Bereich können Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2 sein, denn der Hormonhaushalt wird ordentlich durcheinandergebracht und das Stresshormon Cortisol wird beispielsweise nicht richtig abgebaut. Ebenso kann das Fehlen von Schlaf zu weiteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer Suppression des Immunsystems führen, was die Infektanfälligkeit erhöht. Aber auch das Krebsrisiko steigt, gerade auch durch Schichtarbeit, die sich gegen unseren Biorhythmus richtet. Nachtschichten in dem Zusammenhang zu nennen, ist wohl sehr bedeutend. Offensichtlich erhöht sich unter diesen Voraussetzungen das Brustkrebsrisiko erheblich. Psychische Folgen sind Gereiztheit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Ermattung fordern schließlich ihren Tribut.

Wie kommt es nun aber zu derartigen Schlafstörungen und was können wir verbessern? Zunächst haben wir den Bezug zur Natur verloren – durch künstliches, ständig verfügbares Licht haben wir uns von den jeweils jahreszeitbedingten Tageslichtlängen unabhängig gemacht. Zudem führt das Blaulicht, das sowohl Computer als auch TV, Smartphone und weitere Geräte absondern, dazu, dass die Produktion von Melatonin (unser Schlafhormon) gehemmt wird. Normalerweise wird dieses Hormon schon am Nachmittag gebildet, um uns auf

eine erholsame Nachtruhe vorzubereiten. Abhilfe können hier Blaulichtfilter-Brillen schaffen, es gibt aber bereits auch bestimmte Einstellungen der aufgezählten Geräte, die ab einer bestimmten Uhrzeit ein günstigeres, gelblich-oranges Lichtspektrum erzeugen (wie eben auch ein Sonnenuntergang). Um einen optimalen Nutzen aus der nächtlichen Pause zu ziehen, empfiehlt es sich, einen routinierteren Schlafrhythmus zu verfolgen und sich an bestimmte Zubettgehzeiten zu halten. Außerdem sind die Handy- und Computer- bzw. Fernsehnutzung direkt vorher nicht zu empfehlen. Letzteres würde auch die Verankerung von neuen Informationen und Gelerntem im Gehirn herabsetzen.

Die optimale Schlafdauer ist ganz individuell, liegt aber meist zwischen 7 und 9 Stunden. Wichtig ist, dass man am nächsten Morgen frisch und erholt aufwacht und in der Nacht ausreichend Tiefschlafphasen hatte, die zur Ausschüttung vom Wachstumshormon Somatotropin führten, welches Zellschäden repariert und die Regeneration der Zellen bewirkt: Recycling, Umbau, Entgiftung und Erneuerung – quasi ein Anti-Aging-Prozess, der wohl jeden Leser begeistern dürfte.

Folglich ist das Schlafbedürfnis bei einer Erkrankung – gerade bei Infekten – besonders groß, schließlich erfolgen hier wichtige Stoffwechselprozesse, die das Immunsystem anfeuern, ein Virus oder Bakterium wirkungsvoll und kompetent zu bekämpfen. Auch die Wundheilung wird durch ausreichend Schlaf begünstigt, ebenso wirkt Somatotropin übrigens positiv auf den Fettstoffwechsel – die Theorie von „Schlank im Schlaf“ ist ja bekannt.

Um gut nächtigen zu können, bedarf es zweier Dinge:

1. Einer entspannten Erschöpfung durch ausreichende körperliche Aktivität – also leichtem Sport im Laufe des Tages, denn dieser regelt auch schon das Stresshormon Cortisol herunter und sorgt für eine gewisse Entspannung im Körper.
2. Den richtigen Vitalstoffen, die zur Bildung der wichtigen Hormone für einen tiefen Schlaf vonnöten sind. Allen voran steht hier das Melatonin, das aus Serotonin (unserem Glückshormon) im Darm gebildet wird. Dafür werden unter anderem Magnesium, B6 und Tryptophan gebraucht.

Und damit schlage ich einen fulminanten Bogen zum Thema Ernährung. Hiermit wird sich meine Kolumne im Folgenden beschäftigen. Es geht um anti-entzündliche Ernährung als eine optimale Nahrungszufuhr, die nicht nur für ein Idealgewicht sorgt, sondern zudem den negativen Entzündungsprozessen im Körper vorbeugt und damit Krankheiten verbessert oder sogar heilen kann und natürlich für eine optimale nächtliche Erholung sorgt.

Schlaf gut – und vor allem tief!

Herzlichst, Brinja

BRINJA WEIGLEIN

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

Foto: Norman Klafz