

Message Nr. 25

Januar 2012

Editorial

Er ist schon merkwürdig, dieser Stand-By-Zustand, in den die meisten Lebewesen regelmäßig fallen. Wird man wirklich verrückt oder stirbt, wenn man zu lange auf Schlaf verzichten muss? Wie viele Stunden sind nötig und gesund?

Napoleon, ein notorischer Kurzschläfer, war der Meinung, das richtige Maß an Schlaf sei "für Männer vier, für Frauen fünf und für Idioten sechs" Stunden.

Heute weiß man, dass unser Schlafbedürfnis genetisch bestimmt und somit absolut individuell ist. Auch schwankt das Schlafbedürfnis nach Lebensalter.

Welche Funktion der Schlaf genau hat, ist noch nicht vollständig geklärt. Allerdings existieren verschiedene Theorien, die alle eines gemeinsam haben: keine Theorie kann allein alle Auswirkungen des Schlafes erklären.

Das ist das Thema der aktuellen **Message**, in der sich alles um den Schlaf dreht.

Ich wünsche Euch viel Spass bei der Lektüre der aktuellen **Message**.

Ich freue mich, Sie bald bei mir begrüßen zu können.

Eure Ursy

Inhaltsverzeichnis

- ☉ Warum ist Schlaf so wichtig?
- ☉ Wussten Sie, dass...
- ☉ Angebot House of Health Ursula Nauli
- ☉ Diverses

Warum ist Schlaf so wichtig?

Wenn Sie sich auf das, was Sie hier lesen, gut konzentrieren können, dann haben Sie vergangene Nacht wahrscheinlich gut geschlafen.

Hier finden Sie einige Daten und Fakten zum Thema Schlaf, denn gesunder Schlaf ist wichtig.

Was passiert, wenn ich schlafe?

Der Schlaf verläuft in unterschiedlichen Phasen. Mit dem Einschlafen gehen Puls, Atemfrequenz und Blutdruck zurück und die Gehirnaktivität ändert sich. Es folgen zunächst ein Leichtes, dann ein etwas tieferes Schlafstadium und schließlich der Tiefschlaf, in dem sich Schlafende am schwersten wecken lassen. Von hier aus geht es in den Traumschlaf mit gesteigerter Hirnaktivität. Danach beginnt der Schlafzyklus erneut, wobei nicht immer alle Phasen gleich lang sind. Insgesamt wird dieser Zyklus fünf- bis siebenmal durchlaufen. In der ersten Nachthälfte überwiegt dabei der Tiefschlaf, in der zweiten der Traumschlaf.

Wozu brauche ich Schlaf?

Schlaf ist wichtig für die körperliche, geistige und psychische Erholung, aber auch für Lernen und Gedächtnis. Das merken Sie, wenn Sie über längere Zeit zu wenig schlafen: Schon bald leiden Sie unter Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und verlieren die Freude an sozialen Kontakten.

Was passiert, wenn ich dauerhaft zu wenig schlafe?

Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Depressionen und Angsterkrankungen. Nach neuesten wissenschaftlichen Arbeiten fördert er sogar Übergewicht und Diabetes sowie Rückfälle bei Alkoholsucht. Schlafmangel lässt zudem das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko von Patienten mit Bluthochdruck steigen.

Wie viel Schlaf benötige ich eigentlich?

Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden und muss nicht immer sieben bis acht Stunden (ca. 1/3 unseres Lebens) betragen. Manche Menschen brauchen mehr, andere weniger. Für die Gesundheit ist entscheidend, so viel zu schlafen, dass man sich tagsüber ausgeruht, wach und leistungsfähig fühlt.

Was kann ich tun, um besser zu schlafen?

Mit einigen wenigen Regeln kann man Schlafprobleme oft vermeiden oder lindern:

- immer zur gleichen Zeit aufstehen und auf Mittagsschlaf verzichten,
- sich ausreichend im Freien bewegen, aber nicht am späten Abend,
- Koffein, Tabak und Aufregung am Nachmittag und Abend meiden,
- ein leichtes Abendessen genießen, abends nicht fasten,

- Alkohol nicht als Schlummertrunk verwenden,
- in einem kühlen, ruhigen und dunklen Zimmer schlafen.

Wenn Sie trotzdem nicht schlafen können: Bleiben Sie nicht lange wach im Bett liegen. Stehen Sie lieber nochmals kurz auf und gehen Sie umher. Oder lesen Sie ein gutes Buch, bis Sie vor lauter Konzentration doch noch müde genug werden.

Ganz wichtig: Wenn Sie schon länger als einen Monat schwere Ein- und Durchschlafstörungen haben, dann sollten sie unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen. Nennen Sie ihm auch alle Arzneien, die Sie ständig oder oft einnehmen. Denn auch diese können den Schlaf stören.

Wussten Sie, dass...

... man erst nach mindestens einem Monat von einer chronischen Schlafstörung (Insomnie) spricht...

...und in dieser Zeit nicht mehr gut ein- oder durchschlafen kann und deshalb tagsüber nicht mehr richtig „funktioniert“. Das ist bei etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung der Fall, bei Frauen öfter als bei Männern, bei Senioren häufiger als bei Jugendlichen.

Angebot House of Health Ursula Nauli

Fussreflexzonen- & Bindegewebs-Massage	90.00
Klassische und Shiatsu Namikoshi -Massage: Ganzkörper (ca. 90')	160.00
Teilkörper (ca. 45')	90.00
Kopfschmerz- und Migräne Therapie	70.00
Anti-Cellulite-Massage (nur als Abo)	

Oder fragt nach einem Abo oder Geschenkgutschein!

Im Verhinderungsfall bitte ich Euch, mich 24h vorher zu informieren. Ihr spart Euch damit deren Berechnung.

Diverses

Weisheit

Auf Befehl etwas spontan zu tun, ist ebenso unmöglich, wie etwas vorsätzlich zu vergessen oder absichtlich tiefer zu schlafen.

Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklichsein

Humor

Warum haben Beamten eine Brille?

Damit Sie sich beim Einschlafen nicht mit dem Bleistift ins Auge stechen