

EINSCHLAFEN – DURCHSCHLAFEN – BESSER SCHLAFEN

Schlafstörungen können aus verschiedensten Gründen auftreten... Arbeitsbelastungen, Stress, Streitigkeiten, zu wenig Bewegung, zu viel Sport, Ernährung oder auch zu wenig trinken.

Unsere Tipps sind für Menschen gedacht, die nur hin und wieder über Schlafstörungen klagen und für Personen, die achtsamer mit sich und dem Thema Schlaf umgehen wollen. Bei akuten und anhaltenden Schlafstörungen suchen Sie bitte immer einen Arzt, Schlafexperten oder ein Schlaflabor auf.

Chronobiologie

Wir schreiben das Jahr 1729, in dem Jean Jacques d’Ortous de Mairan die ersten Untersuchungen in Richtung Chronobiologie gestartet hat. Dabei fiel ihm auf, dass sich die Blätter der Mimose (eine Pflanze) über den Tag öffneten und am Abend für die Nacht verschlossen. Er fragte sich, was passiert, wenn er den Pflanzen das Tageslicht entziehen würde? De Mairan platzierte die Pflanzen in Dunkelheit und beobachtete sie. Dabei stellte er fest, dass die Mimose ihren normalen Rhythmus beibehielt und ihre Blätter weiterhin über Tag öffnete und in der Nacht schloss. Lediglich der Rhythmus von 24 Stunden verschob sich auf 22 Stunden. Die nächsten Forschungen begannen erst wieder in den 1980’er Jahren und der Bereich wird bis heute erforscht. Spannend dabei ist, dass nicht nur Pflanzen, sondern auch Tiere und Menschen diesem Inneren Rhythmus folgen.

Biorhythmus

Wie alle Lebewesen unterwerfen wir uns automatisch dem sogenannten Biorhythmus. Für alle Lebewesen ist dabei die Sonne maßgebend. Der Biorhythmus steuert auch wichtige Körperfunktionen, wie zum Beispiel den Hormonhaushalt und die Körpertemperatur.

Chronotypen



Lange Zeit gab es in der Chronobiologie nur die Unterscheidung zwischen zwei Chronotypen – dem Morgen- und dem Abend-Typ –. Inzwischen gibt es vom amerikanischen Schlafforscher, Michael Breus, eine aus meiner Sicht detailliertere Unterteilung in vier Kategorien: Bär, Löwe, Wolf und Delfin.

Grundsätzlich geht es bei den Chronotypen um die optimale tägliche Leistungsfähigkeit. Dabei ist es in unseren Genen verankert, welcher Typ wir sind. Im Laufe unserer verschiedenen Lebensabschnitte können wir allerdings die verschiedenen Typen in Teilen durchaus durchlaufen. Der „Grundtyp“ bleibt allerdings bestehen. Dies bedeutet, dass diese Grundeigenschaft nur schwer bis gar nicht beeinflussbar ist. Umso wichtiger ist es, für sich selbst herauszufinden, welcher Typ ich bin und wie ich damit am besten und leistungsstark, mit voller Power umgehen kann. Tests dazu finden Sie im Internet. Die Unterscheidung der vier Chronotypen kommt hier:

BÄR

Freundlichkeit und Loyalität haben für den Bären oberste Priorität. Laut Breus ist der Bär freundlich, kommunikativ und aufgeschlossen. Konflikte geht der Gemütsmensch lieber aus dem Weg. Außerdem ist er ein echtes Gewohnheitstier, zu große Veränderungen schätzt Meister Petz gar nicht. Bären schlafen gerne und viel. Morgens wird die Snooze-Taste mindestens dreimal gedrückt oder bevor der Bär wirklich aus den Federn kommt. Außerdem braucht der Morgenmuffel eine längere Anlaufzeit, um richtig wach zu werden. Tagsüber ist er am produktivsten. Doch nicht sehr lange. Bereits nachmittags wird er wieder müde. Abends geht er früh schlafen und braucht eine ausgiebige Nachtruhe. Unter Schlafstörungen leidet der Bär selten. Insgesamt ist der Bär eher der gemütliche Typ, der, wenn er anfängt zu arbeiten, allerdings sehr fleißig ist.

LÖWE

Ähnlich wie sein Namensvetter aus der Tierwelt steht der Chronotyp Löwe gerne sehr früh auf. Um 5 bis 6 Uhr ist die Nacht für ihn zu Ende, ab da wird der Tag sofort produktiv durchstrukturiert. Während andere noch verschlafen in den Federn hängen, ist der Löwe bereits energiegeladener und hundertprozentig leistungsfähig. Am Spätnachmittag werden Löwen, erschöpft von ihrer eigenen Energie schlagartig müde und ausgelaugt. Darunter leidet allerdings oft das soziale Leben, da Löwen nach der Arbeit früh schlafen gehen und keine Zeit mehr für ihre Familie und Freunde haben. Der König der Tiere ist praktisch orientiert, extrem diszipliniert und ehrgeizig – manchmal etwas zu ehrgeizig. Leistung steht für ihn an oberster Stelle. Der Löwe schläft schnell ein und hat keine Schlafprobleme.

WÖLFE

Wölfe sind die Nachteulen unter den Chronotypen. Vor 10 Uhr geht beim Wolf eigentlich gar nichts, und selbst dann ist er noch extrem morgenmuffelig. Wenn er zu früh aus den Federn muss, ist der Wolf tagsüber häufig müde und unkonzentriert. Die späten Abendstunden sind seine Zeit, dann fühlt er sich am wohlsten, selten geht der Wolf vor Mitternacht ins Bett. Wölfe lieben das Risiko, sind schnell gelangweilt und lassen sich von ihren Gefühlen kontrollieren. Wölfe sind sehr kreativ und arbeiten oft in künstlerischen Berufen. Außerdem trinken sie gerne Alkohol und gehen des Öfteren feiern.

DELFIN

Dieser Chronotyp gilt als intelligent, introvertiert und ein bisschen neurotisch. Das kommt nicht von ungefähr. Schließlich schläft der Meeressäuger nur mit einer Gehirnhälfte, während die andere "Wache hält". Dementsprechend sind sie im Tagesverlauf immer schubweise produktiv. Im Optimalfall kann der Mensch sich seinem Chronotypen entsprechend verhalten und den Tagesablauf in Einklang mit seinem natürlichen Biorhythmus bringen. Dass das in unserer hektischen Welt, in der alles genau getaktet ist, nicht ganz einfach scheint, ist logisch. Dennoch ist es einen Versuch wert, dem eigenen Leben den richtigen Takt zu verpassen. Delfine leiden häufig unter Schlafproblemen. Morgens sind sie müde und zerknautscht, ausgeschlafen und fit sind sie eher selten. Dieses Unausgeschlafensein zieht sich durch den ganzen Tag, auch wenn der Delfin zwischendurch ein paar kurze Energieschübe hat. Erst gegen Abend läuft der Delfin zu Hochtouren auf. Delfine sind häufig introvertiert, ein bisschen neurotisch und sehr pingelig, fast schon zwanghaft. Ihr eigener Perfektionismus setzt die Delfine unter uns sehr unter Druck. Auch der Gedanke darüber, was sie wann zu wem gesagt haben, lässt Delfine oft nicht zur Ruhe kommen. Riskante Situationen vermeidet der Delfin. Um seine Figur und seine Gesundheit macht sich der Delfin selten Gedanken, hat er doch von Natur aus einen guten Stoffwechsel und ist häufig schlank.

Quelle: www.rtl.de/cms/die-neuen-chronotypen-delfin-loewe-baer-oder-wolf-welcher-schlaftyp-sind-sie-4246949.html

Zirkadianer Rhythmus

Zirkadiane Rhythmen sind Biorhythmen, die sich auf einen 24-Stunden-Rhythmus beziehen. Der wichtigste Rhythmus dabei ist der Schlaf-Wach-Rhythmus. Aber auch Hormonausschüttungen, Kreativitätsphasen oder die höchste Aufmerksamkeit ist darunter erfasst. Hier aus unserer Sicht die wichtigsten Vorgänge im Körper:



Schlafzyklen

Im Laufe der Nacht durchlaufen wir immer wieder die einzelnen Schlafzyklen. Dabei dauert ein Schlafzyklus ungefähr 85-90 Minuten. In dieser Zeit durchlaufen wir vier Phasen: die Einschlafphase, Leicht- und Tiefschlafphase sowie die REM-Phase. Seine Schlafens- und Weckzeiten nach den Schlafzyklen auszurichten, kann zu mehr Vitalität führen, sie stehen beim ersten Weckerklingeln auf und fühlen sich frischer.

2 Methoden:

- 1.) **Feste Weckzeit** Ihr Wecker klingelt z. B. immer um 6 Uhr morgens. Nun errechnen Sie sich anhand der 90-Minuten-Zyklen, wie viele Sie davon benötigen und gehen entsprechend ins Bett.
Zum Beispiel: 22.30 Uhr
- 2.) **Feste Bettzeit** Sie gehen immer um 22 Uhr ins Bett. Jetzt errechnen Sie, wie viele Zyklen Sie zum Stellen Ihres Weckers benötigen.
Beispiel: 5 Schlafzyklen = 7,5 Stunden = Weckzeit: 5.30 Uhr

Power-Napping

Früher als das kurze Nickerchen bezeichnet, ist es heute weitaus mehr. Eine Power-Napping Phase darf max. 30 Minuten andauern. Eine Studie der NASA zeigt, dass Power-Napping zur Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeitssteigerung beitragen kann. Hierbei wurde bei einem 30-minütigen Test festgestellt, dass durch diese kurze Entspannungseinheit die Reaktionsschnelligkeit um 16% gesteigert wird und die Aufmerksamkeitsausfälle um 34% verringert werden.

Dieses Straußen-Kissen kann zur Entspannung unterstützen, um besser abschalten zu können.



Quelle: Straußen-Kissen / Amazon

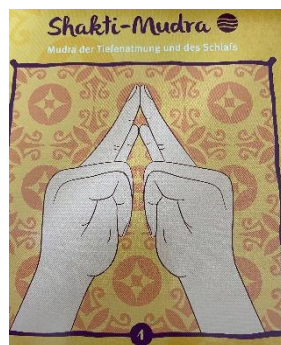
Adenosin

Adenosin ist ein körpereigener Stoff, der uns müde macht und eine Art Abfallprodukt des Energieträgers Adenosintriphosphat (ATP). Vereinfacht gesagt entsteht Adenosin dann, wenn unsere Zellen Energie verbrauchen. Über den Tag hinweg sammelt sich immer mehr Adenosin an, das es sich in unserem Gehirn (im Hypothalamus) bequem macht. Je länger Du wach bist, desto mehr Adenosin entsteht.

Während wir schlafen, wird das Adenosin aus unserem Gehirn abgebaut. Schlafen wir ausreichend, ist das Gehirn am Morgen frei von Adenosin. Nun beginnt der Prozess von vorne und Adenosin lässt sich nach und nach wieder im Gehirn nieder. Adenosin hat die Aufgabe, dem Gehirn Müdigkeit zu signalisieren. Dies gelingt durch die Besetzung bestimmter Rezeptoren im Gehirn. Der durch Adenosin aufgebaute Schlafdruck sorgt für ein körpereigenes Bedürfnis nach Schlaf und gemeinsam mit unserer inneren Uhr und dem zirkadianen Rhythmus dafür, dass wir abends einschlafen können.

Koffein & Adenosin

Von seiner chemischen Struktur sieht Koffein dem Adenosin sehr ähnlich. Damit ist es in der Lage, dieselben Rezeptoren im Gehirn zu besetzen. Anders als Adenosin sendet es dem Gehirn jedoch keine Entspannungssignale. Macht Koffein nach einigen Stunden wieder Platz, kommt das über Stunden versperrte Adenosin auf einmal und klopft an die Türen der Rezeptoren. Nun wird es hereingelassen und wir sind auf einmal heftig müde. Koffein hat, je nach Quelle und Körpertyp, eine Halbwertszeit von vier bis sechs, oder gar acht Stunden. Nach vier Stunden befindet sich also noch die Hälfte des Koffeins im Körper. Diesen Effekt von Koffein unterschätzen die meisten Menschen und nehmen am Nachmittag oder gar abends noch reichlich Koffein zu sich.



Finger-Mudra

Dieses Mudra kann unterstützen, besser in den Schlaf zu kommen. Vertiefen Sie Ihre Atmung durch diese Fingerhaltung:

- Legen Sie bei beiden Händen den Daumen in die Handfläche.
- Klappen Sie Zeige- und Mittelfinger darüber.
- Führen Sie nun die Spitzen der beiden Ringfinger und die der kleinen Finger zusammen. Die anderen Finger können sich berühren, müssen aber nicht.

Die wichtigsten Tipps:

- ⇒ **Wann essen Sie zuletzt?**
Liegt genügend Zeit (2-3 Stunden) zwischen der Mahlzeit und dem zu Bett gehen?
- ⇒ **Die letzte Tasse Kaffee am frühen Nachmittag trinken, damit der Koffeinwert im Gehirn bis zur Schlafenszeit wieder abgebaut werden kann.**
- ⇒ **Verteilen Sie den täglichen Wasserbedarf auf den Tag verteilt, damit Ihre Nachtruhe nicht durch Toilettengänge gestört wird.**
- ⇒ **Nutzen Sie vor dem Schlafen einen Slot (ca. 90 Minuten) für leichte Tätigkeiten ohne TV, Handy, PC oder Laptop.**
- ⇒ **Richten Sie Ihre Weckzeit gemäß den Schlafzyklen (jeweils 90 Minuten) aus.**
- ⇒ **Nutzen Sie auch morgens einen Slot (ca. 90 Minuten) nur für sich, bevor der Alltag so richtig beginnt.**
- ⇒ **Bei Durchschlafproblemen lassen Sie Lichter nachts möglichst aus.**
- ⇒ **Sollten Arbeitsvorgänge / Gedankengänge Sie nachts wecken. Schreiben Sie die Gedanken in einem Buch auf und klappen dieses bewusst zu.**
- ⇒ **Musik auf Alpha-Wellen-Frequenz kann beim Ein- und Durchschlafen unterstützen. Wir nutzen Musik von Karl Edy (karledy.at), Dr. Stein und auch die App der Firma Inpulser. Inpulser hat sowohl ein Power Napping Programm, als auch ein Schlafprogramm.**
- ⇒ **Öle wie Lavendel oder Serenity (Schlafmischungen) 1-2 Tropfen unter den Füßen kann den Schlaf ebenfalls unterstützen. Bitte achten Sie bei ätherischen Ölen darauf, dass diese auf die Haut aufgetragen werden dürfen. Wir arbeiten mit der Firma doTERRA zusammen. Aber auch primavera oder feeling sind sehr gute Empfehlungen. Ansonsten in der Apotheke kaufen.**
- ⇒ **Bei Schichtarbeit ist nach der Schicht das Tragen von speziellen Brillen zu empfehlen, die einen Blaufilter enthalten.**