

Richtig schlafen und träumen für einen gesunden Körper!

Der nächtliche Schlaf ist eine der wichtigen Säulen für Ihre Gesundheit!

Der Schlaf Forscher und Mediziner Prof. Dr. William C. Dement von der Stanford Uni (USA) hat in 40 Jahren Schlafforschung keinen Faktor gefunden, der auf unsere Gesundheit einen so großen Einfluss hat wie der Schlaf. Es gibt keinen gesunden Menschen der dauerhaft schlecht schläft!

Ursachen für schlechten Schlaf:

1. Lattenrost/Matratze/Decken falsch
2. Schlechtes Raumklima / zu warm / kein Sauerstoff
3. Lärmpegel / permanente Geräusche
4. Bettgang nach 22 Uhr
5. Gestörter Schlafplatz (z.B. Wasseradern)
6. Zu viele helle Lichtquellen im Schlafzimmer / Rolladen ist spaltig / Zimmer ist zu hell
7. Zuviel Elektromog – elektronische Geräte im Schlafzimmer (Handy, DECT-Telefon, WLAN ist dauerhaft an, Funk-Radiowecker direkt neben dem Kopf)
8. Übervolles Schlafzimmer – gleicht eher einer Abstellkammer, unaufgeräumt, staubig
9. zu viel Stress / Aufregung / Gedankenkarussell
10. Zu spät, zu viel, zu schwer und zu schlecht verdauliches gegessen
11. Alkoholkonsum
12. Medikamentenkonsum, aufputschende Nahrungsergänzungsmittel am Abend
13. Zuviel Abends getrunken – nächtlicher Harndrang – kein durchschlafen möglich
14. Teekonsum am Abend – kann beruhigen, trocknet aber zu stark aus
15. Wassermangel – trockene Zunge, ein deutliches Zeichen für Dehydrierung des Körpers, tagsüber zu wenig oder wasserentziehende Getränke getrunken (z.B. Kaffee)
16. Zu viele Reize vor dem schlafen gehen, welche das Gehirn beschäftigen (Horrorfilm, Nachrichten, Handy, PC, Videospiele)
17. Sport vor dem Bettgang

Ein gesunder Schlaf hat folgende gemeinsame Merkmale:

1. eine kurze Einschlafdauer (+/- 15 Minuten)
2. kein nächtliches oder zu frühes Erwachen - dadurch gute Schlaffeffizienz, schönes durchschlafen
3. ausreichend Traum-(REM)-Schlaf, ausreichend Tiefschlaf (Delta-Schlaf)
4. Rhythmischer Ablauf der einzelnen Schlafstadien (+/- 90-Min-Rhythmus)
5. kaum oder wenig Körperbewegungen bzw. Körperverlagerungen während des Schlafs

Durch die Funktionen des Schlafes werden alle körpereigenen Regelprozesse harmonisiert, gefördert, unterstützt und jede Nacht immer wieder aufs Neue gestärkt.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Unser Gehirn spielt hierbei eine wichtige Rolle. Es ist während des Schlafes sehr aktiv, verarbeitet im Schlaf die gesamten Tageseinflüsse und hilft uns, über die Traumphasen psychischen Tages-Stress abzubauen! Ausser dem aktiviert das Gehirn Hormone welche die Selbstheilungskräfte aktivieren. Unsere **Zellen erneuern sich 8x schneller im Schlaf** als wenn wir wach sind!

Phasen des Schlafes

Gamma > 38 Hz = geistige Höchstleistung, für Zusammensetzung von Wahrnehmungen wichtig

Beta 12 - 38 Hz wach und aufmerksam, konzentriert, bei vollem Bewusstsein normales Frequenzband während des Tages

Alpha 8 - 12 Hz wach aber entspannt, passiv, ruhig, kreativ, Brücke zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein leichte bis mäßige Entspannung, leichte Meditation, Hypnose, nach dem Aufwachen, vor dem Einschlafen, bei Tagträumen sehr gut geeignet

Theta 3 - 8 Hz "Traumzustand", Unterbewusstsein aktiv leichter Schlaf, tiefe Entspannung, REM-Phase / Träume, Meditation ist in diesem Zustand am effektivsten

Delta 0,2 - 3 Hz tiefer, traumloser Schlaf - komplette Ausschaltung des Bewusstseins -

Unterbewusstsein ist aktiv, komatöse Zustände schwierig, aber z.B. geeignet zur Behandlung Schmerzen

Im **Alpha-Zustand** werden Botenstoffe freigesetzt, die für das Empfinden von Glück und Freude notwendig sind (z.B. Serotonin).

Körperlich gesehen regulieren **Delta-Wellen** Drüsen und Hormone. So wird beispielsweise DHEA ausgeschüttet (eine Vorstufe von vielen Hormonen). Delta-Wellen sorgen auch für die Regeneration von Zellen.

In der **ersten Nachthälfte** haben wir mehr Tiefschlaf-Phasen, in der **zweiten Nachthälfte** mehr Traum-(REM)-Phasen. Deshalb heißt es, dass der Schlaf **vor Mitternacht der beste Schlaf** ist, weil er vor der ersten REM-Phase der tiefste und regenerativste ist!



Der Tiefschlaf ist für die körperliche Regeneration wichtig, der Traum-(REM)-Schlaf für die psychische Regeneration. Generell haben die Traum-(REM)-Phasen eine sehr wichtige Funktion für den gesunden, erholsamen Schlaf. Die Forschungsergebnisse haben deutlich gemacht, dass die Traum-(REM)-Phasen für sämtliche Lern- und Speicherprozesse am Tage, besonders wichtig sind.

Melatonin und weitere Auswirkungen von Schlafmangel:

Die **Schlafhormone Melatonin** und Vasotocin werden von der **Zirbeldrüse (Epiphyse)** produziert und sind die Voraussetzung für das Erreichen der wichtigen Tiefschlafphasen.

Nur in den Tiefschlafphasen kann z.B. das Wachstumshormon Somatotropin in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) erzeugt werden, dass die aufbauenden und regenerierenden Prozesse einleitet.

Auch die Immunabwehr wird gestärkt, die unter anderem die Abwehrstoffe auch gegen Krebszellen (Anti-Tumor-Effekt) bildet! Ein guter Schlaf ist daher einfach nur wichtig!

Die Melatoninproduktion in der Zirbeldrüse beginnt um **21.30 Uhr/22.30 Uhr**, der **Hochpunkt liegt bei 1-2 Uhr** nachts und ist am mittags am niedrigsten. Schichtarbeit bringt das System durch einander.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Während des Schlafens, zirkulieren Hormone im Blut, die einen ruhigen Schlaf regulieren sollen. So wird bereits vor der Schlafphase das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das Sie müde macht und für viele positive Effekte in Ihrem Körper sorgt.

Melatonin fördert die Gedächtnisleistung, wirkt **lebensverlängernd**, stärkt das Immunsystem und **entgiftet vor allem das Gehirn!** Ausser dem werden während des Schlafes Wachstumshormone (Aufbau Muskeln, Knorpel, Knochen) produziert und Fettdepots werden abgebaut.

Wachstumshormone werden nur in der Tiefschlafphase ausgeschüttet – also zwischen 23 und 3 Uhr! In den frühen Morgenstunden stellt sich der Körper bereits auf das Aufwachen ein. Durch die Produktion des Stresshormons Kortisol kommen vor allem im 3. Nachtdrittel die Träume in den Schlaf – kennt jeder, oder?

Melatonin ist das **wichtigste Antioxidanz im Gehirn**. Es entgiftet Blei, Cadmium, Quecksilber, Nickel, Aluminium, entfernt Parasiten, Viren, Bakterien und entgiftet jede Körperzelle.

Es ist auch über US-Studien belegt, dass alle „**Schlecht-Schläfer**“ **eine geringere Lebenserwartung** haben + Verminderung Gedächtnisleistung.



Immer mehr Menschen leiden mittlerweile unter **Diabetes Typ 2**, dem Alterszucker. Leider wird häufig nur die Insulinzufuhr eingestellt – auf die Veränderung des Lebensstils wird in den meisten Fällen nicht geachtet. Schlafmangel wird auch mit Diabetes Typ 2 in Verbindung gebracht. Schon ein Schlafmangel von drei Stunden in einer Woche ließ den **Blutzuckerwert bei einer Studie um 1,1 Punkte nach oben schnellen! Diabetiker sollten daher mind. 7-8 Stunden täglich schlafen – besonders ist der Schlaf vor 24 Uhr.**

Schlafmangel bringt den gesamten Hormonhaushalt durcheinander, da die Ausschüttung wichtiger Hormone wie Melatonin, Kortisol, Leptin oder etwa Prolactin unterdrückt, gehemmt oder verzögert wird. Dadurch wird z.B. das **Immunsystem enorm geschwächt**. Ist Ihnen das schon einmal aufgefallen, dass Sie öfter krank sind, wenn der Schlaf nicht richtig funktioniert? Des Weiteren wird der Stoffwechsel gestört, was zu Übergewicht führen kann und der Alterungsprozess geht ebenfalls rascher vor sich.

Wie lange hält der Körper schlechten Schlaf aus?

Unser Körper kann sehr lange Schlafmangel kompensieren. Es ist allerdings erwiesen, dass bereits eine Nacht mit 1-2 Stunden verkürztem Schlaf (wegen was auch immer) ausreichend ist, damit man einen veränderten / schlechteren Stoffwechsel nachweisen kann. Weiterhin hat es Auswirkungen auf unsere Gene – bis zu **700 Gene** werden zu falschen Zeiten ein und aus geschaltet. Die Gene steuern u.a. die inneren Uhren des Körpers, das Immunsystem, dämpfen Entzündungsprozesse ein etc..

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Wie lange sollte man schlafen?

90% der Menschen haben einen Schlafbedarf von 7-9 Stunden.

5% brauchen weniger als 7 Stunden Schlaf und 5% benötigen täglich mehr als 9 Stunden Schlaf.

Wie ist die optimale Raumtemperatur?

Sie sollte nicht über 20 Grad sein, optimal sind **ca. 17-18 Grad**. Wenn die Temperatur zu hoch ist, dann wird das Schlafhormon Melatonin entsprechend negativ beeinflusst.

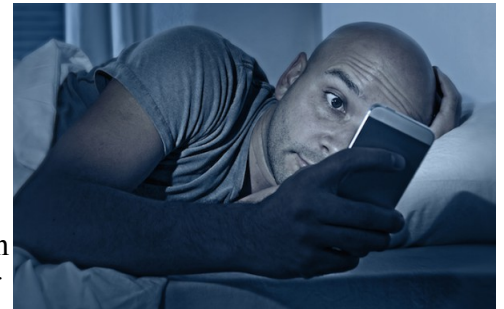


Wie wichtig ist das Möbelstück „Bett“?

Sehr wichtig – der Schlafraum ist der wichtigste Raum im Haus. Wir halten uns hier **insgesamt 4 Monate pro Jahr** auf! Die Matratze muß exakt zu unserem Körper passen. Ausser dem sollte das Bettzeug aus einem Material bestehen, welches die Feuchtigkeit gut ab transportieren kann (wie z.B. eine bioaktive Schafschurwolle – wenn es warm ist hat sie einen kühlenden Effekt und wenn es kalt ist, hat sie einen wärmenden Effekt und sie bindet 1/3 der ausgeschiedenen Körperflüssigkeit), da wir in einer Nacht **bis zu einem Liter Körperflüssigkeit** verlieren.

Beeinflusst die Benutzung von Smartphones, Tablets, Flachbildschirmen am Abend den Schlaf?

Ja, bedingt durch die blauen Wellenlängen des Lichts. Unser Nervensystem reagiert hierauf besonders sensibel. Dieses **blaue Licht** (nehmen wir eher weißlich wahr), behindert die Melatonin-Produktion, welche wir für einen guten Schlaf benötigen. Diese Blaudusche macht uns wach und wirkt wie Koffein auf den Körper, gem. der schweizerischen Universität für Chronobiologie in Basel. Gehen Sie mal unter: <https://justgetflux.com/> hier können Sie ein Programm herunterladen, damit Ihr PC/Laptop nicht mehr dieses blaue Licht ausstrahlt!



Der Grund ist, dass spezielle Photorezeptoren in unserer Netzhaut auf **blaue Wellenlängen um 480 Nanometer** besonders empfindlich reagieren. Sie produzieren das Protein Melanopsin und leiten darüber die Wahrnehmung von Licht an unsere innere Uhr im Gehirn weiter. Diese liegt in einem Zellhaufen über der Sehnervenkreuzung und ist durch Nervenfasern mit der Melatonin-produzierenden Zirbeldrüse verbunden. Dieses System ist allerdings nicht fürs Sehen zuständig. **Selbst gewisse Blinde** können mit achtzigprozentiger Genauigkeit sagen, wann eine **blaue Lichtquelle** ein- oder ausgeschaltet ist. Bei anderen Wellenlängen gelingt ihnen das nicht.

Alkohol am Abend und Nikotin/Koffein?

Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, übermäßiger **Alkoholkonsum** stört jedoch in jedem Fall ein erholsames Durchschlafen! Einige der beliebtesten **Rotweintrrauben** enthalten in ihren Schalen das Schlafhormon Melatonin, wie Botaniker herausfanden. Besonders die Arten Nebbiolo, Croatina, Cabernet Sauvignon und Sangiovese, eine der Haupttrauben des Chianti, waren reich an Melatonin. Also ein kleiner Rotwein am Abend kann förderlich sein!

Nikotin und Koffein sind tatsächlich Substanzen, die genau das Gegenteil in Sachen Melatonin bewirken. Sie sind Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin und können langfristig zu einem chronischen Melatoninmangel führen.

Rechtliche Hinweise: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Der Sinn des Träumens

Was man heute mit wissenschaftlicher Sicherheit weiß, ist, dass wir träumen müssen. Menschen mit Traumstörungen – und dazu zählen natürlich vor allem Menschen mit Schlafstörungen – neigen zu schwerwiegenden gesundheitlichen Störungen.

Besonders interessant ist das Phänomen der „**luziden Träume**“ was soviel bedeutet wie „**bewusst oder klar**“ zu träumen. Das heißt, Sie werden sich während des Traumes bewusst, dass Sie träumen und können Ihre Handlungen steuern.



Träumen bedeutet, dass die Informationen die wir im Kurzzeitgedächtnis über den Tag hinweg gespeichert haben – **nachts in das Langzeitgedächtnis** überführen. Somit kann das Gehirn diese Informationen dann los lassen. Wir haben eine Schublade für alles im Leben (Essen, lesen, Sport, Arbeit etc.) - bzw. einzelne Schubladen für jedes Thema. Wenn wir geträumt haben, dann sind wir wieder in der Lage neue Informationen auf zu nehmen.

Gem. US-Studie hat man Studenten, wenn sie angefangen haben zu träumen – einfach geweckt. Man hat sie schlafen lassen aber **nicht träumen lassen**. Die Studenten wurden nervös, hektisch und aggressiv. Das Experiment musste nach dem 3. Tag abgebrochen werden.

Wenn ich z.B. **zu viel Stress** habe, dann ist mein Kurzzeitspeicher im Gehirn voll und jede weitere Information kann das Fass zum überlaufen bringen (=Nervenzusammenbruch) – insbesondere wenn ich nicht ausreichend viele Ruhephasen/guten Schlaf (mit Traumphasen) bekomme. Das Unterbewusstsein schläft übrigens nie! Sonst würde z.B. eine Mutter ihr Kind nachts im Schlaf erdrücken.

Wir haben über 20 natürliche, einfache und sehr kostengünstige Hilfsmittel für einen guten und gesunden Schlaf!

Weitere Details erfahren Sie bei uns – **iHOLISTIC**
Ihre Katja Strauch

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht! :-)