

## Gesunder Schlaf

Ich kann einfach nicht einschlafen! – Jeder kennt diese Tage, an denen man einfach nicht in den Schlaf kommt. Unser Körper benötigt ihn aber, um Energie für den Tag zu sammeln. Wenn er diese über einen längeren Zeitraum nicht bekommt, dann hat das starke Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

### Warum brauchen wir Schlaf?

Ein gesunder Schlafrhythmus ist einer der Grundbausteine für unser Wohlbefinden. Es ist nicht schlimm, wenn man mal länger feiert und am nächsten Tag etwas müde ist – kritisch wird es aber, wenn massiver und andauernder Schlafmangel unsere Gesundheit angreift. Unser Gehirn benötigt Schlaf, um sich zu regenerieren und die Eindrücke des Tages zu verarbeiten.

Jeder dritte Deutsche leidet unter Schlafproblemen. Besonders Frauen leiden übrigens häufig an Schlaflosigkeit und dem daraus resultierenden Schlafmangel. Dafür gibt es unterschiedliche Ursachen.

### Welche Gründe gibt es für Schlafprobleme?

**Sorgen:** Wenn Sie schlecht einschlafen können, liegt das oft daran, dass wir schlecht abschalten können und Sorgen vom Tag uns noch beschäftigen.

**Depressionen:** Depressionen werden oft Ein- und durchschlaf Durchschlafschwierigkeiten und frühzeitigem Aufwachen begleitet.

**Schmerzen:** Wenn Sie an körperlichen Schmerzen leiden, kann das zu Schlaflosigkeit und Problemen beim Einschlafen führen.

**Biologische Störungen:** Wenn wir im Schichtdienst arbeiten oder Jetlag durch eine Zeitverschiebung haben, wird der biologische Rhythmus gestört.

**Koffein und Alkohol:** Kaffee und Tee sind bekannt als Wachmacher. Aber auch der Konsum von Alkohol kann zu Schlafmangel führen, da Sie unruhiger und weniger tief schlafen.

### Welche folgen kann Schlafmangel haben?

Unser Wohlbefinden leidet stark unter Schlafmangel. Müdigkeit und wenig Energie sind nur zwei der vielen Folgen. Produktivitätsverlust, Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit und ein verlangsamtes Reaktionsvermögen zählen ebenfalls zu den Auswirkungen. Neue Studien zeigen, dass sich wenig Schlaf negativ auf die Hautalterung auswirkt.

Schlaflosigkeit zeigt sich im Gesicht in Form von dunklen Augenringen, gerötete und geschwollene Augen sowie Fältchen um Augen und Mund.

Ebenso greift Schlafmangel unser Immunsystem und grundlegende Gedächtnisprozesse an.

### Wie viel Schlaf benötige ich?

Die Dauer, die ein Mensch schlafen sollte, ist von Person zu Person unterschiedlich. Im Durchschnitt schlafen wir etwa sechs bis sieben Stunden in der Nacht. Grundsätzlich geht es darum, dass Sie ausgeschlafen sind. Finden Sie also Ihre individuelle Schlafdauer, um Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit sicherzustellen.

### Was kann man gegen Schlaflosigkeit unternehmen?

Bei Schlafmangel, der länger als ein zwei bis drei Wochen andauert, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen.

Es gibt aber auch einige Regeln, die Sie beachten können, bevor Sie einen Arzt aufsuchen:

#### Tipp 1: Regelmäßiger Schlafrythmus

Versuchen Sie herauszufinden, wie viel Schlaf Ihr Körper benötigt. Richten Sie Ihren Schlafrythmus so aus, dass Sie genügend Schlaf bekommen und versuchen Sie diesen Rhythmus beizubehalten.

#### Tipp 2: Richtige Ernährung

Auch die Ernährung kann den Schlaf beeinflussen. Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen gehen beschäftigen den Magen und der Rest des Körpers kann nicht zu Ruhe kommen.

#### Tipp 3: Wohlfühlatmosphäre im Schlafzimmer

Die Atmosphäre in Ihrem Schlafzimmer kann eine große Rolle bei Schlafproblemen spielen. Das Schlafzimmer sollte einladend und entspannend auf Sie wirken. Eine falsche Matratze kann auch für schlechten Schlaf sorgen.

#### Tipp 4: Rituale

Feste Rituale am Abend, wie z.B. Lesen, können Ihnen beim Einschlafen helfen. sie signalisieren dem Körper, dass er zur Ruhe kommen soll.

#### Tipp 6: Homöopathische Schlafmittel

Bei leichten Schlafstörungen können rezeptfreie Schlafmittel helfen. Diese beruhigen Geist und Körper und helfen beim Einschlafen. Bei anhaltenden Schlafproblemen sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden.