



## **Faszination Schlaf**

Erst wenn sich Schlafstörungen bemerkbar machen, wird der Schlaf für uns nicht mehr selbstverständlich und wir fangen an, uns mit der Schlafgesundheit zu beschäftigen. Dabei ist es auch sonst wert, hinter die Kulissen des für uns so Selbstverständlichen zu blicken. Denn jede Nacht machen wir eine spannende Metamorphose.

Das Gehirn ist tagsüber auf Aktivität und Aufnahme eingestellt, in der Nacht dreht sich alles um Entgiftung, Erholung und Verarbeitung. Nachts wird der Körper schwer und fällt in einen beinahe gelähmten Zustand. Allerdings rotieren unsere Augen zeitweise hin und her, als ob sie sehen und die kleinen Muskeln im Ohr bewegen sich als ob sie hören würden. Der Schlaf läuft nach einem bestimmten Zyklus ab, dessen ungestörter Ablauf für die Regeneration des Körpers und Geistes essentiell ist. Ein gesunder Schlaf beinhaltet in der Regel vier oder fünf Schlafzyklen, in der wir jedes Mal die einzelnen Phasen durchlaufen.

#### Die Einschlafphase

Unser Gehirn ist nicht weniger aktiv als untertags. Es ist nur anders aktiv. Beim Einschlafen arbeitet das Gehirn immer noch weiter und beginnt einen Bearbeitungsprozess, indem es entscheidet, welche Erinnerungen es behalten und was es verwerfen möchte. Während dem Wachzustand sammelt das Gehirn externe Stimuli, legen wir uns Schlafen, sichert und bearbeitet es die gesammelten Informationen. Allerdings entscheidet es über Aufnahme von Informationen nicht immer aus weiser Sicht. Problematisch kann dies werden, wenn man nach einem Schockerlebnis gleich ins Bett geht. Legt man sich nach

einem großen Ereignis schlafen, ohne dieses vorher mental aufgelöst zu haben, könnten diese Erfahrungen in langfristige Erinnerungen verwandelt werden.

#### Tiefschlafphase

In dieser Phase wird unsere Herzfreguenz langsamer, die Kerntemperatur des Körpers sinkt und jegliches verbleibende Bewusstsein für die äußere Umgebung verschwindet. Dann beginnt der Tiefschlaf. Hier findet ein tiefer, komaartiger Schlaf statt, welcher für unser Gehirn lebensnotwendig ist. Jetzt wird nicht geträumt, sondern der Körper wird regeneriert. Schlaf ist nicht nur dazu da, Erinnerungen zu organisieren oder Lernen zu fördern. Er ist insbesondere für die Erhaltung des Lebens selbst notwendig. Im Tiefschlaf produzieren unsere Zellen die meisten Wachstumshormone, die für unsere Knochen und Muskeln benötigt werden. Schlaf ist auch für ein gesundes Immunsystem und für das Herz-Kreislaufsystem wichtig. Ohne ihn können wir nicht unsere psychische Stimmung regulieren oder uns von Verletzungen heilen. Während dies passiert, sind unsere Muskeln komplett entspannt. Die geistige Aktivität ist minimal.

#### **REM-Schlaf**

Anschließend tritt der Körper in die REM

Phase. Hier befindet sich der Mensch in einem wilden psychotischen Zustand. Wir werden wortwörtlich verrückt, da man wie in einer Psychose Halluzinationen und Wahnvorstellungen erleidet. Einige Forscher bezeichnen den Traum als solchen Zustand, in dem wir Unerklärbares sehen und akzeptieren. So können sich zum Beispiel Menschen und Orte ohne Vorwarnung verwandeln. Andere Wissenschaftler wiederum meinen, dass diese Träume Teil eines Mechanismus sind, der uns in Zukunft bei der Lösung von Problemen nützlich sein kann. Die REM Phase, auch Rapid Eye Movement genannt, hilft uns, unsere Stimmung zu regulieren und die Erinnerungen zu festigen. In dieser Zeit bleibt die Körpertemperatur auf der niedrigsten Stufe. Die Herzfrequenz erhöht sich, die Atmung wird unregelmäßiger. Die Muskeln können sich nicht bewegen, außer den Augen, Ohren, dem Herz sowie dem Zwerchfell. Im Gegensatz zum komaähnlichen Zustand der Tiefschlafphase ist das Gehirn während des REM-Schlafs aktiv und verbraucht nahezu gleich viel Energie, wie in unserem Wachzustand.

Jeder gesunde Schläfer macht im Schlaf einige Zyklen durch und wacht dazwischen mehrmals auf. Dies wird nicht registriert, da wir nach Sekunden wieder einschlafen.

# Stärken Sie Ihr Immunsystem durch Schlaf

Wenn die Temperaturen sinken und es draußen grau und nass ist, beginnt allerorts die Erkältungszeit. Ob Schule oder Büro, der Alltag wird meistens mühsam, wenn man versucht, allen Niesnasen aus dem Weg zu gehen. Mit einigen Tipps wie Händewaschen und Tee trinken, kann man einer Erkältung ganz gut vorbeugen. Allerdings wird oftmals einer der wichtigsten Faktoren leicht vergessen: der gesunde, erholsame Schlaf.



Heutzutage gibt es viele berufliche und private Gründe, warum wir an Schlafmangel leiden. Schichtarbeit, lange Nächte am TV, unruhige Kinder – die Liste ist lang. Wissenschaftler warnen allerdings vor den gesundheitlichen Konsequenzen von schlechtem und ungesundem Schlaf. Forscher bezeichnen diese Entwicklung der Gesellschaft hinsichtlich des Schlafs sogar als ausgesprochen arrogant. Schlafmangel steht mit vielen Volkskrankheiten wie Diabetes. Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung. Ebenso kann zur jährlichen Grippe-Saison ein gesunder Schlaf darüber entscheiden, ob und wie viel Tage man ans Bett gefesselt ist. Menschen mit wenig Schlaf haben ein zwei- bis vierfach so hohes Infektionsrisiko für Erkältungen, so Professor Oliver Keppler vom Max-von-Pettenkofer-Institut der Ludwig-Maximilians-Universität München. Bei einer Studie in Pittsburgh mussten 153 Probanden für 14 Tage ihr Schlafverhalten aufzeichnen. Anschließend wurde ihnen ein Erkältungsvirus verabreicht. Proban- > Ziehen Sie sich in das abgedunkelte den mit weniger als sieben Stunden Schlaf litten danach rund dreimal so häufig an einer Erkältung, wie diejenigen mit täglich

mindestens acht Stunden Nachtruhe. Regelmäßiges Schlafdefizit kann die Gesundheit somit erheblich belasten.

### Regeneration beginnt im Bett

Sollte eine Erkältung Sie dennoch erwischt haben, ist auch hier ausreichend Schlaf und ein paar Tage Ruhe das beste Mittel. So kann sich das Abwehrsystem des Körpers wieder regenerieren. Sie sollten, wenn Ruhe und viel Schlaf "aussitzen" anstatt mit Medikamenten zu "unterbrechen". Mit entsprechender Ruhe und einem guten Immunsystem ist eine einfache Erkältung in drei Tagen meistens so kuriert, dass Sie wieder Ihrem Alltag nachgehen können. Sollte das Abwehrsystem allerdings zum stark erschöpft sein, kann sich eine Erkältung viel länger hinausziehen.

### Tipps für eine erholsame Nacht zur schnellen Genesung

Schlafzimmer zurück. Das Tageslicht signalisiert dem Gehirn, dass es Zeit ist aufzustehen. Eine künstlich erschaffene Dun-

- kelheit kann daher den Körper bei der Entspannung unterstützen, wodurch dieser wieder Energie zur Genesung hat.
- > Achten Sie auf eine Raumtemperatur von 16-18°C. Schultern und Arme, die aus der Bettdecke hervorschauen, sollten daher in warme, atmungsaktive Kleidung verpackt werden. Beim Einschlafprozess fährt der Körper automatisch die Temperatur herunter. Ein zu warmes Zimmer erschwert dies.
- möglich, die Erkältung im Bett mit Tee, > Meistens hat man bei einer Erkältung beim Einschlafen mit einer verstopften Nase zu kämpfen. Das SAMINA Schrägschlafkonzept wirkt hier unterstützend. Ihr Kopf ist ein bisschen höher positioniert als Ihre Füße, wodurch der Druck auf die Nebenhöhlen nachlässt. SAMINA Gravity hat viele weitere positive Effekte für die Gesundheit.
- Beispiel durch Schlafmangel schon zu > Das Schlafzimmer sollte kühl sein, aber unter der Decke sollten Sie bei einer Erkältung schwitzen. Auflagen und Bettdecken aus bio-aktiver Schafschurwolle können bis zu einem Liter Schweiß aufnehmen und an die Luft wieder abgeben. So können Sie die ganzen Giftstoffe ausschwitzen, aber dank der Schafschurwolle haben Sie trotzdem ein trocken-warmes Bettklima.

# Schlaftherapie bei Depressionserkrankungen

Durch wissenschaftliche Forschungen in den letzten Jahren wurde aufgezeigt, dass die Verbesserung und Optimierung der Schlafqualität eine der bedeutendsten Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung von Depression ist. Denn Menschen mit depressiver Erkrankung haben oftmals eine große symptomatische Gemeinsamkeit mit Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, da beide an einer anhaltenden Schlaflosigkeit oder einem nicht mehr als erholsam erlebten Schlaf leiden.

Das Clinicum Alpinum, eine Privatklinik für Stressfolgeerkrankungen und Depressionen, sieht aus genau diesem Grund den Schlaf als zentrale Behandlungssäule. Studien und Erfahrungen zeigen deutlich: sobald neben der Depressionsbehandlung auch die Schlafstörungen behoben werden, verdoppelt sich der Behandlungserfolg und Rückfälle werden seltener. Mittlerweile leiden alleine im deutschsprachigen Raum rund 15 Millionen Menschen an Depressionen, weltweit erreicht die Anzahl an Erkrankten bereits über 400 Millionen. Bisher wissen die wenigsten, dass unbehandelte Depressionen die zweitwichtigste Ursache für Herz- und Kreislaufkrankheiten darstellt.

he völliger Mangel an Belastbarkeit sowie Umstellungsfähigkeit.

Dabei verhält sich der Körper von depressiven Menschen so, als ob sich diese "Systeme" in einem Standby-Modus befinden würden. Das gesamte Immunsystem ist durch diesen Zustand geschwächt und hat Schwierigkeiten, virale sowie bakterielle Belastungen mit Erfolg zu bekämpfen. Der Hormonhaushalt kommt durcheinander und wichtige körpereigene Stimmungsaufheller wie Dopamin und Serotonin werden nicht mehr richtig ausgeschüttet, wodurch diese nicht richtig wirken können. Selbst das Gewicht leidet unter dieser Situation. Hunger- und

kleinsten Schwierigkeiten oder Aufgaben werden einem zu viel – oft sogar wirkt ein einfaches Email als eine unüberwindbare Hürde. Trostlosigkeit und Verzweiflung stellen sich ein. Das sprichwörtliche Licht am Ende des Tunnels scheint erloschen – dieser Zustand überfordert und Hoffnung auf eine Besserung der Situation schwindet mit jedem Tag. Viele Menschen mit einem schlechten, gestörten oder zu kurzen Schlaf über einen langen Zeitraum hinweg erleben exakt dieselben Symptome. Depressionen und Schlafstörungen treten meistens zusammen auf.

In unserem Gehirn- und Körperstoffwechsel verändert der chronisch gestörte Schlaf die grundlegenden Funktionen um sich ganzheitlich gut zu fühlen, leistungsstark sowie den alltäglichen Belastungen auch mental gewachsen zu sein. Dies ist aus Sicht der Schlafforschung nicht wirklich überraschend: denn 70 Prozent der körperlichen und sogar 100 Prozent der psychisch-mentalen Regeneration hängen von einem gesunden und erholsamen Schlaf ab. Aus diesem Grund führt der schlechte und gestörte Schlaf bei immer mehr Menschen zu Depressionen. Dr. med. Jules Angst, Professor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, zeigte durch jahrzehntelange Forschungen auf, dass, je länger Schlaflosigkeit und Schlafstörungen auftreten, desto sicherer man mit der Zeit an Depressionen leiden kann. Je länger die Schlafstörungen anhalten, umso negativer wirkt sich dies auf die Depression aus und die Symptome verschlimmern sich. Es gibt somit eine starke Wechselwirkung zwischen Schlaf und Depression.



### Schlaftherapien gelten als wirksamer im Gegensatz zu herkömmlichen Behandlungsformen

Schlaftherapien beeinflussen besonders Bereiche positiv, mit denen ein Großteil der unter Depressionen leidenden Menschen zu kämpfen haben – Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, ein beinaSättigungsmechanismen sind entgleist und Gewichtsschwankungen die Folge. Zusätzlich setzt Müdigkeit bereits am Tag ein und wird zunehmend schlimmer – bis hin zu einer fatalen psychisch-physischen Erschöpfung. Man ist kaum mehr in der Lage einen klaren Gedanken zu fassen, geschweige denn Probleme zu lösen. Die



### Volkskrankheit Depression

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird bis zum Jahr 2030 Depression die Krankheit Nr. 1 sein. Da kommt natürlich unweigerlich die Frage auf, wie es sein kann, dass sich Depressionserkrankungen in den letzten 50 Jahren verdoppelt und verdreifacht haben und weshalb diese, trotz des wachsenden Bewusstseins der Krankheit gegenüber, immer noch am Steigen sind? Die Antwort auf diese Frage zeigt sich immer deutlicher und Wissenschaftler, besonders Schlafforscher sind sich sicher: unter den Hauptgründen für Depressionen befindet sich der gestörte und zu kurze Schlaf.

Die These wird durch die bedenkenswerte Tatsache gestärkt, dass 80 Prozent der Menschen sich über einen nicht mehr erholsamen und schlechten Schlaf beschweren. Menschen mit Schlafstörungen und einem schlechten Schlaf sind ängstlicher, deutlich weniger stressresistent und haben eine Neigung zu psychischen sowie körperlichen Gesundheitsstörungen wie Depressionen.

### Schlaf als bedeutende Gesundheitslösung im Clinicum Alpinum

Das Clinicum Alpinum ist die erste Privatklinik für Stressfolgeerkrankungen und Depressionen, die den Schlaf als eine bedeutende Methode in den Behandlungsplan integriert. Zusammen mit dem Schlaf-Gesund-Pionier Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson haben die Verantwortlichen der Privatklinik alle wichtigen Maßnahmen unternommen, die Verbesserung der Schlafqualität und die Schlafregulation als wirkungsvolle und zentrale Behandlungssäule darzustellen. Körperliche und psychisch-geistige Regeneration hängt von einem guten, erholsamen Schlaf ab. Aus diesem Grund darf die Behandlung von Schlafstörungen bei Menschen mit Stressfolgeerkrankungen und Depressionen nicht vernachlässigt werden. Denn die nächtliche Regeneration durch gesunden und erholsamen Schlaf ist die eigentliche Säule von körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit.

### In sieben Stunden top erholt I SCHLAF-WEBINAR







Jetzt kostenlos und beguem von zuhause aus teilnehmen auf www.schlafcoaching.com

Schlafpsychologe Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson berichtet in seinem einzigartigen Webinar über interessante Wege, wie Sie den erholsamen Schlaf fördern und die geheime Macht des Schlafs für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen können. Lüften Sie Ihre Geheimnisse um den gesunden Schlaf und nutzen Sie besseres Wohlbefinden

- dessen Kräfte für ... mehr Vitalität

  - bessere Gesundheit mehr Kreativität und
- stabilere Psyche
- täglich mehr Energie.
- weniger Stress



# Der Schlaf als Karrierepfad

Wir leben in einer übermüdeten Leistungsgesellschaft, da wundert es kaum, dass manche Vorgesetzte und erfolgreiche Geschäftsleute denken, Schlaf sei verlorene Zeit. Meistens gehen sie spät abends ins Bett - vielleicht noch mit dem Laptop auf ihrem Schoß und checken früh morgens beim Aufwachen gleich als erstes ihre Emails. Manche sehen Schlafmangel als Indiz für Strebsamkeit und neigen dazu, damit zu prahlen.

Zum Glück schleicht sich langsam aber stetig immer mehr die Erkenntnis ein, dass gesunder Schlaf und Erfolg zusammenhängen. Denn Wissenschaftler zeigen immer wieder auf, dass sich ein erholsamer und guter Schlaf auf die Entscheidungsfähigkeit und somit auch auf eine gute Führung auswirkt. Schlafmangel hingegen lässt Fehler entstehen. In Forschungen wurde herausgefunden, dass wenig Schlaf die gleiche Auswirkung am Arbeitsplatz hat, wie Betrunkenheit. Wenn das Letztere verpönt und verboten ist, wieso sollte Ersteres besser sein?

Eine australische Studie hat gezeigt, dass 40 Prozent der Angestellten nicht genug Schlaf erhalten. Der Durchschnitt sollte sieben bis neun Stunden Schlaf sein. In Deutschland schläft der Arbeitnehmer durchschnittlich sechs Stunden + 49 Minuten. So führen Schlafstörungen in Deutschland zu Krankmeldungen im sechsstelligen Bereich. Laut der US-Denkfabrik "Rand Corporation" verliert die deutsche Volkswirtschaft dadurch insgesamt 60 Milliarden Euro pro Jahr.

Die Lage ist ernst, aber es findet zum Glück ein Umdenken statt. Vorgesetzten

und Arbeitnehmern wird die Wichtigkeit von Schlaf für starke Entscheidungen, Vermeidung von Fehlern und produktives Arbeiten immer bewusster.

### Was ist die Lösung

Erfolgreiche Menschen kommen durch ihr konsequentes und zielstrebiges Verhalten oft in ihrer Karriereleiter voran. So ist es wichtig, dass sie auch im Bereich des gesunden Schlafs ihre Ziele verfolgen. Schlaf muss zur Priorität gemacht werden. Um stressfrei schlafen zu können, sollte man gleich nach der Arbeit abschalten. Ein Zwischenstopp wie etwa das Fitnessstudio oder ein ausgedehnter Abendspaziergang lässt einen mit den Gedanken zur Ruhe kommen. Wichtig ist es, dabei auch einmal das Handy auszuschalten und erst nach der Auszeit Emails und Nachrichten zu beantworten. Das Smartphone oder der Laptop sollten auch je eine Stunde vor als auch nach dem Schlaf beiseite gelegt werden.

Was in Asien bereits Gang und Gäbe ist und in den USA mittlerweile von manchen bekannten Unternehmen praktiziert wird, steht auch in Deutschland bereits zur Diskussion: **Der Mittagsschlaf im Büro.**  Der Büroschlaf soll die Leistung steigern und Fehler und Unfälle am Arbeitsplatz verhindern. Anscheinend könne die Leistungsfähigkeit bis zu 40 Prozent gesteigert werden. Bei Google gibt es Liegesessel, bei Nike und Uber Schlafräume und bei Bosch in Deutschland kann man auf Klangliegen dösen. Laut einer Umfrage der Techniker-Krankenkasse möchte bereits jede dritte Frau und jeder vierte Mann ein Nickerchen halten. Es gibt aber auch Gegenargumente, denn es wird befürchtet, dass man nach einem Mittagsschlaf nicht richtig wach werden könnte und Unfälle dann erst recht passieren. Legen Sie ein Augenmerk darauf, dass Ihr Mittagsschlaf maximal 20 Minuten dauert. So verhindern Sie, dass Sie in eine Tiefschlafphase geraten und sind nach Ihrer kurzen Auszeit sofort wieder frisch und munter.

Die Empfehlungen gehen daher Richtung Power Nap am Schreibtisch. So kann man nach dem Mittagsessen, wenn die Leistung bekannterweise im Keller ist, kurz am Schreibtisch wegdösen. Da es relativ unbequem ist, würde man nach einer Viertelstunde wieder aufwachen. Ob sich das Nickerchen am Arbeitsplatz durchsetzen wird, wird sich mit der Zeit zeigen.

# Tipps für das ideale Bettklima im Winter

Im Winter haben Sie meistens die Qual der Wahl. Entweder Sie haben kalte Füße oder schmoren in einem subtropischen Bettklima unter der Decke. Wir haben die richtigen Tipps für Sie, damit Sie trotzdem zu einem kuschligen und wohlig warmen Betterlebnis kommen.

#### Ideale Raumtemperatur

Im Winter wird geheizt. Leider wird hier im Schlafzimmer keine Ausnahme gemacht. Dabei braucht der Körper um gesund schlafen zu können eine Raumtemperatur von 16 bis 18° C. Um die Produktion des Schlafhormons Melatonin anzuregen, fährt der Körper mit seiner Temperatur ein bisschen runter. Das signalisiert dem Körper, dass es Schlafenszeit ist. Ein zu stark beheiztes Zimmer kann somit Ursache für Schlafprobleme darstellen.



Die meisten Menschen besitzen Bettdecken und Kissen aus Daunen oder Synthetik und wundern sich, wieso sie in der Nacht so schwitzen. Diese fördern nämlich das feucht-warme Klima und bieten gleichzeitig auch die ideale Grundlage für Hausstaubmilben. Lieber sollte zu Schafschurwollprodukten gegriffen werden, die ein trocken-warmes Klima begünstigen und dadurch auch Hausstaubmilben ihre Lebensgrundlage entzogen wird. Schafschurwolle ist temperaturregulierend, atmungsaktiv und nimmt bis zu einem Drittel des Eigengewichts an Feuchtigkeit auf, ohne sich selbst feucht anzufühlen. Diese





wird wieder an die umgebende Luft abgegeben. Zusätzlich besitzt Schafschurwolle einen geruchsbindenden und selbstreinigenden Effekt und kann gleichzeitig Bakterien und Gifte neutralisieren. Im Gegensatz zu Daunendecken kann die Haut bei Schafschurwolldecken atmen und sich über Nacht regenerieren. Das Klima könnte auch Rheumaschmerzen angenehm entgegenwirken.

Nicht nur Decken sondern auch Kissen und Auflagen sollten aus Schafschurwolle bestehen. Eine geeignete Auflage schützt vor Kälte von unten. Allerdings verlieren wir über den Kopf am meisten Körperwärme. Hier bleibt ein Schafschurwollkissen trotz nächtlichem Schwitzen trocken, nimmt die überschüssige Feuchtigkeit gut auf und gibt diese dann auch rasch ab.

Achten Sie allerdings darauf, dass das Kissen ergonomisch und orthopädisch gut passt und Sie nicht Ihre Halswirbelsäule abknicken. Dadurch können ansonsten Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich entstehen.

Legen Sie die Bettdecke regelmäßig über das offene Fenster zum Lüften, wenn möglich sogar jeden Tag.

#### Kleiduna

Der richtige Bettinhalt ist allerdings nur die halbe Miete. Dieser nützt reichlich wenig, wenn er mit einem synthetischen Überzug ausgestattet wird. Ob Decken- und Kopfkissenüberzug oder die eigene Schlafbekleidung: Bei allem, was in Kontakt mit dem größten Organ unseres Körpers, der Haut, steht, sollte man auf natürliche Materialien achten. Biologische Baumwolle bietet sich hier zum Beispiel an.

#### Lüften

Nur ein Blick in die graue und nasse Natur draußen lässt schon schaudern. Wenn es drinnen wohlig warm ist, lässt man ungern die Kälte ins Schlafzimmer. Trotzdem sollte man in der Früh nach dem Aufstehen gleich die Fenster für kurze Zeit weit aufreißen. Ein Schrägstellen der Fenster als Lüftungsmethode lässt nur die Kälte rein, während die Luft allerdings nicht ausgetauscht wird.

## Drei Irrtümer um den Schlaf

Über den Schlaf gibt es viele Weisheiten. Nicht alle sind immer richtig. Manche Irrtümer halten sich schon seit langer Zeit in der Gesellschaft. Da diese falschen Fakten nicht nur obsolet sind, sondern auch unseren Schlaf beeinträchtigen können, räumen wir mit manchen Trugschlüssen auf.



Es gibt im Schlafjargon Lerchen und Eulen. Erstere sind typische Morgenmenschen, gehen früh schlafen und wachen auch früh am Morgen wieder fit und motiviert auf. Es gibt hingegen auch Eulen, welche eher Abendmenschen sind und somit spät abends noch Energie haben, allerdings dadurch auch ein bisschen später aufstehen müssen. Unabhängig davon, gibt es Menschen mit wenig oder viel Schlafbedarf. Schlaf ist somit sehr individuell anzusehen. Je nachdem in welchem Schlaftypus man sich wiedererkennt, sollte man nach seiner inneren Uhr handeln. Abendmenschen laufen sonst Gefahr, Schlafstörungen zu kreieren, da sie am Abend nicht einschlafen können, während bei Morgenmenschen hingegen durch zu spät ins Bett gehen ein Schlafmangel entsteht.

### Dein Schlafrhythmus besteht aus einem Wochenrhythmus

Diesen Fehler begehen die meisten Menschen. Unter der Woche halten Sie ihr Schlafpensum kurz, bleiben bis spät abends auf und müssen aufgrund der Arbeit oder Schule wieder früh aus dem Bett. Dieses Schlafdefizit versuchen die meisten am Wochenende wieder aufzuholen. Der Körper wird es Ihnen nicht danken. Wie beim Schlaftypus schon angedeutet, sollte jeder nach seiner inneren Uhr handeln. Wenn man hingegen die biologische Uhr durch unterschiedliche Schlafenszeiten durcheinanderbringt, können Schlafstörungen und gesundheitliche Probleme entstehen. Gehen Sie deshalb immer zur aleichen Zeit ins Bett und versuchen Sie - auch am Wochenende - zur selben Zeit wieder aufzuwachen. Sie werden sehen, dass es Ihnen auf lange Sicht besser geht, Ihnen am Wochenende viel mehr Zeit zur Verfügung steht und Sie nicht jeden Montagmorgen einen Mini-Jetlag erleben.



### Stehen Sie auf, wenn Sie nicht schlafen können

Ein hundertstes Mal von einer Seite zur anderen wechseln, macht Ihr Schlafproblem nicht besser. Meistens verkrampft man sich noch zusätzlich und geht aktuelle Geschichten wieder und wieder in seinem Kopf durch. Man sollte lieber nach ungefähr einer halben Stunde Schlaflosigkeit wieder aus dem Bett aufstehen und sich mit ruhigen Beschäftigungen, wie zum Beispiel lesen, beruhigen. Das Gehirn ist ein Gewohnheitstier und speichert sonst ab, dass das Bett ein Ort ist, an dem man wach bleibt. Dadurch könnten sich Schlafstörungen noch verschlimmern.

Mehr rund um einen gesunden Schlaf finden Sie auf:

www.einfach-gesund-schlafen.com

**SAMINA** 



### Ihr persönlicher Schlaf-Gesund-Gutschein

Gegen Abgabe dieses Gutscheines erhalten Sie eine individuelle Schlaf-Gesund-Beratung sowie ein hochwertiges SAMINA Schafschurwollkissen 40 x 40 cm geschenkt. Schauen Sie bei uns herein und erfahren Sie mehr über den gesunden SAMINA Schlaf als natürlichste Quelle für mehr Lebensenergie.



\*Gutschein gültig bis 31. Jänner 2019 - einlösbar in allen SAMINA Filialen in DE, AT und CH SAMINA Filialen in Ihrer Nähe: www.samina.com

Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barablöse möglich. Nur solange der Vorrat reicht.