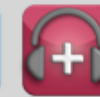


Wissenswertes zum Thema Schlaf



Simone Zeisberg-Meiser

* Entspannungstherapeutin

* Theaterpädagogin

* Komponistin

IndividualPrävention + AudioFiles von der FachFrau

Ursachen von Schlafstörungen

* seelische Belastung
* Überreizung * unregelmäßige Schlafzeiten * schweres Essen * Alkohol
* Nikotin * Koffein * Lärm * schlechte Luft
* schlechte Lagerung * psychische Erkrankungen (z.B.: Depression) * körperliche Erkrankungen (z.B.: Diabetes, Fibromyalgie)
* Schmerzen * Arzneimittelwirkungen
* Schlafmittelabhängigkeit

Tipp: **Alkohol** entspannt uns zwar zunächst und lässt uns dadurch leichter einschlafen, provoziert aber durch die schwierigen Verdauungsvorgänge, dass wir nicht durchschlafen können. Unsere Leber, die ihre „Hauptarbeitszeit“ zwischen 1 und 3 Uhr hat, kann uns dann aufwecken ...

* die ersten 4 Schlafstunden sind entscheidend, da sie hauptsächlich aus Tiefschlafphasen bestehen * Mittagsschlaf bringt ab einer Dauer von 1h den Schlaf „durcheinander“, da er bereits die benötigten Tiefschlafanteile „aufbraucht“ * die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin nimmt im Laufe des Lebens ab und kann günstig beeinflusst werden, wenn beim Einschlafen und 2h vor dem Zubettgehen für Dunkelheit/dunkles Licht gesorgt wird * es ist normal, wenn wir zwischen den Schlafzyklen für 3-4 Minuten aufwachen * Harndrang ist keine Schlafstörung und sollte nicht unterbunden werden - spätestens 2h vor dem Einschlafen das Trinken einzustellen, kann Erleichterung verschaffen

Schlafphasen

1./2. Schlafphase -
Einschlafen (60% der Nacht)
Einschlafen, Gefühl, noch nicht zu schlafen, erste Verarbeitung von Erlebnissen / Grübeln

3./4. Schlafphase - Tiefschlaf (20% der Nacht)
Körperfunktionen auf „Sparflamme“, traumlos, schwer zu wecken

5. Schlafphase - REM¹- Schlaf (20% der Nacht)
Träume, kaum Muskelaktion (außer Augen), leicht zu wecken, dabei das Gefühl, nicht geschlafen zu haben

Allgemeine Infos

Tipp: Unsere **Organe** haben „Hauptarbeitszeiten“ und können uns im Schlaf wecken. Ein spannendes Thema! Hier kannst du mehr über die „Organuhr“ erfahren...

© Simone Zeisberg-Meiser 2017

¹ Die Abkürzung REM stammt aus dem Englischen und bedeutet „Rapid Eye Movement“ - schnelle Augenbewegungen.