



DR. HANS MALUS
*Facharzt für Physikalische Medizin
 und allgemeine Rehabilitation, Arzt für
 Allgemeinmedizin und Osteopath*

Schlaf macht gesund

DIE QUALITÄT IST ENTSCHEIDEND

Schlaf wird in unserer Gesellschaft derzeit nicht gerade ernst genommen. Man will fit, leistungsstark und erfolgreich sein. Müdigkeit wird nicht selten als Zeichen für Schwäche und Versagen angesehen. Dabei „verschlafen“ wir bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 75 Jahren fast 25 Jahre unseres Lebens – und für ein gesundes und leistungsstarkes Leben ist ausreichender Schlaf und vor allem die Schlafqualität entscheidend.

In den ersten drei Stunden nach dem Einschlafen werden lange und erholsame Tiefschlafphasen durchlaufen. Zu welcher Zeit dies stattfindet, ist irrelevant. Der Schlaf verläuft in Zyklen von etwa 90 Minuten Dauer, wobei einer Leichtschlafphase eine Tiefschlafphase folgt, die schließlich in eine Traumphase (REM-Schlaf) mündet. Etwa 20 bis 30 Prozent der Europäer leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen, Abgeschlagenheit und Müdigkeit am Tag bis hin zu Konzentrationsstörungen. Die Ursachen dieser Störungen sind vielfältig und reichen von einfachen, alltäglichen Dingen (siehe Tipps für gesunden Schlaf) bis zum Schnarch-Apnoe-Syndrom, Depressionen, Stress oder anderen Erkrankungen. Durch viele Studien belegt ist, dass zu wenig Schlaf das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes erhöht.

Tipps für gesunden Schlaf:

1. Regelmäßig Sport, ausgewogene Ernährung
2. regelmäßige Schlafenszeiten
3. kein übermäßiger Alkoholgenuß oder koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee oder Cola vor dem Schlafengehen
5. Angenehme Schlafumgebung schaffen (Temperatur, Licht, Geräusche)
6. „Pufferzone“ zwischen Alltag und Zubettgehen einräumen.

Sind Sie ein Nachtmensch?

WINTERNÄCHTE SIND FÜR MANCHE ZU LANG, FÜR ANDERE WIEDERUM ZU KURZ

WENN DIE TAGE kürzer und die Nächte länger werden, fallen manche kopfüber in eine ausgewachsene Winterdepression. Andere freuen sich über das wieder erwachende Nachtleben. Machen Sie die Nacht zum Tag?

- a) Gerade jetzt
- b) Bei der letzten Weihnachtsfeier
- c) So lange halte ich nicht durch

TREIBEN SIE GERNE SPORT?

- a) Ich habe dieses neue Fitnessstudio entdeckt, das auch nachts offen hat
- b) Am Wochenende, wenn ich mehr Zeit dazu habe
- c) Ohne morgendliches Joggen komme ich gar nicht in die Gänge

KENNEN SIE DIE HOTSPOTS DER STADT?

- a) Na, da wäre ... Wie viel Zeit haben Sie?
- b) Hotspots sind für mich, wo meine Freunde sind
- c) Heiße Punkte? Meine Badewanne kurz vor dem Schlafengehen um 21 Uhr

ESSEN SIE ABENDS LIEBER

- a) Abends oder zum Frühstück: Käsekrainer am Würstelstand
- b) ... Chips vor dem Fernseher
- c) ... ein fettarmes Joghurt

IHR HEILMITTEL GEGEN KATER:

- a) Bloody Mary, b) Weiterschlafen
- c) Gar nicht erst trinken ———



ES IST SONNTAG, WANN BEGINNEN SIE DEN TAG?

- a) Gleich in der Früh um 17.00 Uhr
- b) Das hängt davon ab, ob das TV-Spätprogramm gut war oder nicht
- c) Sechs Uhr morgens, carpe diem!

WANN TRINKEN SIE IHREN LETZTEN KAFFEE?

- a) Wann immer ich Lust darauf habe
- b) Hin und wieder einen Espresso nach dem Abendessen
- c) Wenn ich nach 15 Uhr Cola light trinke, kann ich nicht einschlafen

DAS LETZTE MAL, ALS SIE IM MORGENGRAUEN HEIMKAMEN?

Typ A: Die Nachteule

Ihre Lebensgeister erwachen, sobald die Sonne untergeht, und die Bezeichnung „Morgemuffel“ ist wahrscheinlich die Untertreibung des Jahrhunderts. Tipp: Gönnen Sie sich abends ein entspannendes Schaumbad und starten Sie den Tag mit einem Stadtbummel, da haben Sie die Stadt ganz für sich alleine.

Typ B: Der Langschläfer

Ihr Lebensrhythmus scheint ein wenig festgefahren, ein bisschen mehr Spontaneität würde Ihnen guttun. Tipp: Wie wäre es denn mit einem Wochenendtrip nach London oder Paris?

Typ C: Der Frühaufsteher

Der frühe Vogel fängt den Wurm. Aber alles mit der Ruhe, Ihr Umfeld wird es Ihnen danken. Tipp: Gehen Sie am Abend wieder einmal auf eine Party und stellen Sie den Wecker eine Stunde später.