

Gesunder Schlaf ist wichtig

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Wenn Sie sich auf das, was Sie hier lesen, gut konzentrieren können, dann haben Sie vergangene Nacht wohl gut geschlafen. Dem Schlaf gehören täglich sieben bis neun Stunden – das ist ein Drittel des Lebens.

Was passiert, wenn ich schlafe?

Der Schlaf verläuft in unterschiedlichen Phasen. Mit dem Einschlafen gehen Puls, Atemfrequenz und Blutdruck zurück, und die Gehirnaktivität ändert sich. Es folgen zunächst ein leichtes Stadium, ein etwas tieferes Schlafstadium und schließlich der Tiefschlaf, in dem sich Schlafende am schwersten wecken lassen. Von hier aus geht es in den Traumschlaf mit gesteigerter Hirnaktivität. Danach beginnt der Schlafzyklus erneut, wobei nicht immer alle Phasen gleich lang sind.

Wozu brauche ich Schlaf?

Schlaf ist wichtig für die körperliche, geistige und psychische Erholung, aber auch für Lernen und Gedächtnis. Das merken Sie, wenn Sie über längere Zeit zu wenig schlafen: Schon bald leiden Sie unter Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und verlieren die Freude an sozialen Kontakten.

Was passiert, wenn ich dauerhaft zu wenig schlafe?

Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Depressionen und Angsterkrankungen. Er fördert er sogar Übergewicht und Diabetes sowie Rückfälle bei Alkoholsucht. Schlafmangel lässt zudem das Herzinfarkt-

mindestens einem Monat nicht mehr gut ein- oder durchschläft und deshalb tagsüber nicht mehr richtig „funktioniert“.

Was kann ich tun, um besser zu schlafen?

Mit einigen wenigen Regeln lassen sich Schlafprobleme oft vermeiden:

- immer zur gleichen Zeit aufstehen und auf Mittagsschlaf verzichten,
- sich ausreichend im Freien bewegen, aber nicht spät abends,

Alkohol eignet sich nicht als Schlummertrunk.

und Schlaganfallrisiko von Patienten mit Bluthochdruck steigen.

Wie viel Schlaf benötige ich eigentlich?

Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden und muss nicht immer sieben bis acht Stunden betragen. Manche Menschen brauchen mehr, andere weniger. Für die Gesundheit ist entscheidend, so viel zu schlafen, dass man sich tagsüber ausgeruht, wach und leistungsfähig fühlt. Deshalb stellen Ärzte erst dann eine chronische Schlafstörung (Insomnie) fest, wenn man seit

- Koffein, Tabak, Aufregung am Nachmittag und Abend meiden,

- ein leichtes Abendessen genießen, abends nicht fasten,

- Alkohol nicht als Schlummertrunk verwenden,

- in einem kühlen, ruhigen und dunklen Zimmer schlafen.

Wenn diese Maßnahmen nicht reichen oder Sie schon länger als einen Monat schwere Ein- und Durchschlafstörungen haben, dann sollten sie unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen!

Überreicht
von



**Internistische
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272