

# Good Night

**Schlafen ist das Natürlichste der Welt. Warum können es dann manche nicht? Wir verraten, warum Schlafen so wichtig ist, was dabei in unserem Körper passiert und welche Trends es gibt**

TEXT Sabine Amar

**S** gut ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Schlafen gehört zu unserer Biologie wie das Atmen. Umso erstaunlicher, dass dieser natürliche Ruheprozess mittlerweile genauso zum Lifestyle gehypt wird wie Ernährung und Fitness. Matratzen sind das neue Must-have, Sleep-Apps sollen beim Einschlummern helfen, ein schwedischer Möbelhersteller propagiert sogar die „Work-Life-Sleep-Balance“.

## SCHLAFEN ALS PROBLEM

Der moderne Mensch scheint das Schlafen verlernt zu haben. Manche brüsten sich sogar damit, dass

sie wenig Schlaf bräuchten – vorwiegend Manager und Leistungsträger wie US-Unternehmer Elon Musk oder der Schweizer Topwerber Frank Bodin. Und der erwachsene Normalbürger? Er benötigt laut Studien sieben bis acht Stunden Schlaf, um am nächsten Tag fit zu sein. Doch: Ein Viertel der Schweizer leidet laut Bundesamt für Statistik unter einem gravierenden Schlafproblem. Nur fünf Prozent der Bevölkerung schlafen den Schlaf des Gerechten. Kein Wunder, dass in der Schweiz 200'000 Menschen regelmässig schlaffördernde Medikamente schlucken, wie eine Untersuchung des Bundesamts für Statistik ergab. Die Ursache für das Problem: Unser moderner Lebensstil lässt uns tagsüber unter Daueranspannung stehen, der Alltag ist durchgetaktet, das Stresslevel hoch. Und nicht zu vergessen: Die wenigsten arbeiten noch körperlich bei natürlichem Tageslicht, die meisten sitzen im Büro bei künstlichem Licht vor dem Computer.

## TAKTGEBER TAGESLICHT

Und gerade das Tageslicht ist es, das den Spiegel des Schlafhormons Melatonin beeinflusst. Es wird in der Zirbeldrüse unseres Gehirns ausgeschüttet und bereitet den Körper auf das Ruhen vor. Eine hohe Melatoninkonzentration fördert den Schlaf, ein Mangel kann Schlafstörungen verursachen. In der Regel erreicht das Melatonin zwischen Mitternacht und drei Uhr morgens seine höchste Konzentration im Blut. Und sorgt damit für den grössten Teil der Tiefschlafphasen, die für die Erholung

*Guter Schlaf ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden*



und das Gedächtnis wichtig sind. Bei viel Tageslicht wie im Sommer produziert unser Körper weniger Melatonin, wir fühlen uns fitter und aktiver. Im Winter nimmt das Tageslicht ab, mehr Melatonin durchflutet unseren Körper. Die Folge: Wir sind schneller und häufig sogar tagsüber müde und kommen in den (dunklen) Morgenstunden schlechter aus den Federn. Künstliches Licht mit hohem Blauanteil, wie es Smartphones, Computer und Fernseher ausstrahlen, verhindert übrigens, dass Melatonin ausgeschüttet wird. Ärzte empfehlen, die Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten und generell aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

### ORGANISMUS AUF HOCHTOUREN

Wer regelmässig genügend und gut schläft, kann körperlich und geistig mehr leisten, wird seltener krank und fühlt sich insgesamt wohler. Während unsere Muskeln weitgehend Pause machen, legt unser Organismus nämlich eine Nachtschicht

## Eule oder Lerche?

**Chronotypen** Die Schlafforschung unterscheidet zwei Chronotypen, also ob jemand eher Abend- oder Morgenmensch ist. Eulen werden abends sehr spät müde und brauchen morgens länger, um fit und konzentriert zu sein. Lerchen werden abends früh müde, wachen problemlos beim Weckerklingeln auf und sind hellwach.

**40% aller Menschen** sind entweder echte Eulen oder echte Lerchen, wie Studien ergaben.\*

**Die Genetik** verursacht mit, welchem Chronotyp wir als Erwachsene angehören. Aber: Menschen, die auf dem Land im Freien arbeiten, sind häufiger Morgentypen als Stadtmenschen. Wir passen uns also den Umständen an.


ein. Dann sind Gehirn, Immunsystem und Körperzellen hochaktiv. Unter anderem laufen die Eiweissynthese und Zellregeneration auf Hochtouren, im Gehirn bilden sich neue Nervenzellen. Neuesten Studien zufolge entgiftet unser Denkorgan sogar, während wir schlafen. Dann spült das sogenannte lymphatische System zellulären Abfall, vermutlich mitverantwortlich für Alzheimer, aus dem Zentralnervensystem. Ausserdem werden grosse Mengen Wachstumshormone ausgeschüttet, die Kinder körperlich in die Höhe schiessen lassen und bei Erwachsenen für die Zellregeneration sorgen. Auch unser Immunsystem ist beschäftigt. Unentwegt wird es mit Keimen und Fremdkörpern konfrontiert. Bekannte Krankheitserreger muss es wiedererkennen und Erkennungsmerkmale unbekannter Erreger abspeichern. Forscher vermuten, dass dieser Prozess vor allem im Schlaf abläuft. Dann steht mehr Energie dafür zur Verfügung als tagsüber.

„(...)der Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“

Arthur Schopenhauer

### SCHLAFEN ALS BEAUTYBOOSTER

Während wir schlafen, regeneriert sich auch unser grösstes Organ – die Haut. Zellen sterben ab, neue wachsen nach, Umweltschäden durch Sonne oder Kälte werden beseitigt. Der sich ständig erneuernden Haut sieht man Schlafmangel als Erstes an: Sie wirkt müde und fahl, Augenringe entstehen, Falten vertiefen sich. Ein guter Schlaf ist daher das Schönheitsmittel Nummer eins. Aber wir können noch mehr tun. Zum Beispiel mit einer speziellen Nachtcreme, die eine höhere Wirkstoffkonzentration enthält als eine Tagespflege, denn nachts ist die Haut besonders aufnahmebereit. Etwa für Vitamin C und E,



Mit einer leichten Bettdecke, bei 17 bis 19 Grad, schläft es sich am besten





Mit Partner schlafen Frauen schlechter als Männer. Das Kuscheln am Morgen gleicht das hoffentlich wieder aus

für Hyaluronsäure, die Feuchtigkeitsmangel ausgleicht, für Antioxidantien zum Zellschutz und für hautähnliche Stoffe, welche die Hautbarriere reparieren. Wer aber ungewaschen ins Bett fällt, riskiert Irritationen und Pickel durch Schmutz, Talg und Make-up-Reste. Das Gute-Nacht-Ritual für die Haut lautet daher: abschminken, gründlich reinigen mit mildem Schaum oder Gel und alkoholfreiem Tonic, eventuell ein Peeling machen und dann eincremen. Auch morgens gilt es, die Haut von nächtlichem Schweiß und Talg zu befreien, sie mit einem Gesichtswasser zu erfrischen und dann mit einer Tagescreme mit Lichtschutzfaktor vor Umwelteinflüssen zu schützen. Für einen guten Start in den neuen Tag. •

## Schön schlafen

**3 Stunden vorher nichts mehr essen**  
So beibt dem Körper Zeit für die Verdauung und er kann sich im Schlaf besser regenerieren.

**Möglichst auf dem Rücken liegen**  
Bei Seitenschläfern bilden sich über Nacht im Gesicht und am Dekolleté Knautschfalten.

**Die richtige Bettwäsche wählen**  
Raueres Bettzeug reizt die Haut, ideal sind glatte Textilien aus Baumwollsatın oder Seide.



# Good Night Facts



Im Durchschnitt verschläft ein Mensch **230'000 Stunden** seines Lebens, etwa **26 Jahre**, und **6** davon träumt er!

Ältere Menschen benötigen weniger Schlaf als Neugeborene. Wie viele Stunden schlafen wir in den verschiedenen Lebensphasen? Hier ist eine Zusammenfassung der durchschnittlichen Ruhestunden für jede Altersgruppe:



Kinder unter 3 Jahren:

**16 Stunden**

Kinder bis 12 Jahre:

**10 Stunden**

Erwachsene bis etwa

**50/60 Jahre:**

**8 Stunden**

Erwachsene über 60 Jahre:

**6 Stunden**



Jeder von uns hat eine bevorzugte Schlafposition. Wenn Sie aber nicht wissen, welche es ist, vermerken Sie Ihre Aufwachposition: Sie sollte der Favorit Ihres Körpers sein.



Schlank im Schlaf: Im Schlaf wird das Sättigungshormon Leptin ausgeschüttet, weshalb man keinen Hunger hat. Wer wenig Schlaf bekommt, schüttet verstärkt das Hormon Ghrelin aus – ein Hungerhormon, das, wie der Name schon sagt, Hunger auslösen kann. Je mehr ein Mensch schläft, desto mehr Kontrolle hat er über sein Körpergewicht.



Während er schläft, verliert der Mensch rund einen **halben Liter Wasser**.



Im Schlaf wird ein Wachstumshormon ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass sich unsere Haut regenerieren kann. Wenn wir zu wenig schlafen oder die Tiefschlafphase gestört ist, die für die Ausschüttung des Hormons am wichtigsten ist, macht sich das sofort bemerkbar: Die Haut wird dünner, es kommt zur Faltenbildung.

Frauen leiden doppelt so häufig an Schlafstörungen wie Männer. Dieses Ungleichgewicht lässt sich auf die hormonellen Unterschiede zurückführen.



Die Hauptursache für Schlaflosigkeit ist das Internet.

---



Die zwei Uhrzeiten, an denen man am ehesten dazu neigt einzudösen, sind **2 Uhr nachts** und **2 Uhr nachmittags**.



# Reine Luft!

Pflanzen bringen Farbe und Wohlgefühl in unser Zuhause. Zudem sorgen sie für perfekte Luftqualität – gerade im Winter



## Wussten Sie ...

... dass sogar die NASA luftreinigende Pflanzen empfiehlt, weil sie die Luft auch von Haushaltsgiften befreien?

... dass Pflanzen wie Aloe vera, Yucca oder Bogenhanf quasi unkaputtbar sind?

... dass Efeu ebenfalls ein Ass in Sachen Luftreinigung ist?

## Schlafzimmer

**Gründe** für Schlafprobleme gibt es viele: Stress, eine schlechte Matratze oder zu viel Licht. Aber die wenigsten von uns denken an die Luft im Raum. Doch eine hohe CO<sub>2</sub>-Konzentration kann uns tatsächlich den Schlaf rauben! Die Lösung sind bestimmte Zimmerpflanzen: Sie produzieren Sauerstoff, erhöhen die Luftfeuchtigkeit und reinigen die Luft. Aloe vera zum Beispiel eignet sich perfekt fürs Schlafzimmer, denn sie braucht wenig Wasser und gibt auch nachts Sauerstoff ab, ebenso wie das Einblatt oder die Grünstilbe. Letztere reichert die Luft nicht nur mit Sauerstoff an, sondern kann sogar Schadstoffe herausfiltern!

**Aloe und Grünstilbe**  
Überlebenskünstler, die für reine Luft sorgen! Topf Ø 10,5 cm und Topf Ø 12 cm



**Einblatt** hilft gegen trockene Schleimhäute, Topf Ø 17 cm

