

Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

Unser Immunsystem ist in diesen Tagen ein zentrales Thema. Ein starkes Immunsystem schützt uns vor Krankheiten. Ausreichend und guter Schlaf spielt bei der Stärkung der Abwehr eine wichtige Rolle. Erfahren Sie in diesem Newsletter, wie der Schlaf unser inneres Verteidigungssystem beeinflussen kann.

In einer Studie der Universität Tübingen hat man herausgefunden, wer genug schläft ist weniger krank. Erfahren Sie mehr dazu in diesem Newsletter.

Zudem finden Sie Informationen, wie Sie Ihren Schlaf grundsätzlich verbessern können. Mit Entspannungs-Übungen, einer bewussten Ernährung und der Bedeutung von Melatonin für den Schlaf.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen und bleiben Sie gesund!

Thema dieser Ausgabe: Immunsystem stärken

Wie stärkt ein guter Schlaf das Immunsystem?

Zwischen gutem Schlaf und einem starken Immunsystem gibt es verschiedene direkte und indirekte Zusammenhänge.

Der augenfälligste davon ist folgender:

Im Schlaf reagiert das Immunsystem auf die Einflüsse des Tages und bildet Antikörper gegen neue Angreifer, mit welchen es in Kontakt gekommen ist. Viele körperliche Vorgänge wie z.B. Puls, Hirnfrequenz, Bewusstsein werden heruntergefahren, damit mehr Energie für Regeneration und Reaktion zur Verfügung steht. Wenn man nicht oder ungenügend schläft, kommen Regeneration, Heilung und eben auch der Aufbau der körpereigenen Armee, das Immunsystem zu kurz.



Schlafverhinderer sind zum Beispiel:

- schwerverdauliche und aufputschende Lebensmittel vor dem Schlafengehen
- grelles Licht zum Beispiel von Bildschirmen, welches Morgenlicht simuliert und Ausschüttung von Melatonin stoppt
- physische und psychische Anspannung
- Stress und Angst

Stress und Angst sind aber nicht nur Schlafverhinderer, sondern greifen auch direkt das Immunsystem an. Um dies zu erklären, muss etwas weiter ausgeholt werden:

Angst ist ein Überlebensgefühl, welches für die Menschen in der Steinzeit durchaus sinnvoll, um nicht zu sagen überlebenswichtig, war. Sie hat sie davor bewahrt, vom Säbelzahn tiger gefressen zu werden.

Angst schüttet Stresshormone wie Cortisol oder Adrenalin aus. Diese Stresshormone bewirken, dass viel Blut in die Beine fliesst, damit man wegrennen kann. Die Pupillen weiten sich, damit man beim Laufen alles sehen kann. Nachdem der Steinzeitmensch 3 Kilometer gelaufen war, liess er sich erschöpft auf sein Bärenfell fallen und die Stresshormone waren weg. Ohne Stresshormone und Adrenalin liess es sich nun wunderbar entspannt schlafen.

Wie ist es aber in der Neuzeit? Es gibt kein Säbelzahn tiger mehr, vor dem man weglaufen muss. Angst und Stress hat man heute wegen anderen Dingen, Stresshormone werden noch immer ausgeschüttet und der Mechanismus ist derselbe. Nur läuft heutzutage kaum noch jemand, folglich werden die Stresshormone nicht abgebaut. So steigt das Cortisol und es wird zu einem katabolen Hormon, d.h. es baut Eiweiss ab. Achtung: Das Immunsystem besteht aus 1,5 Kilogramm reinem Eiweiss. Davon befinden sich 70 % im Darm. Cortisol baut also Eiweiss ab. Wenn der Cortisolspiegel zu hoch ist, zerstört es folglich das Immunsystem.

Wie schon erwähnt wird Adrenalin und Cortisol durch Bewegung abgebaut. Also bewegen wir uns! Täglich 45 Minuten draussen an der frischen Luft, am besten im Wald spazieren, tut Wunder am Wohlbefinden, am Immunsystem und am Schlaf. Bäume schütten einen Stoff aus, der Menschen beruhigt. Frische Luft und Tageslicht helfen Serotonin zu bilden, dieses Hormon macht ganz einfach glücklich und lässt einem, wenn dann der Abend kommt, schlafen wie ein Baby.

Die richtige Ernährung für einen erholsamen Schlaf

Das Problem kennen viele: Man liegt abends lange wach, schreckt nachts ständig auf oder hat morgens das Gefühl, dass man eigentlich kaum geschlafen hat. Den Rest des Tages verbringt man dann müde, träge und ohne Konzentration.

Die richtige Ernährung kann einen Beitrag dazu leisten, dass wir entspannt durchschlafen und morgens ausgeruht aufwachen. Wer unter Einschlafproblemen oder anderen Schlafstörungen leidet, sollte wissen, wie eine schlaffördernde Ernährung aussehen kann.

Bestimmte Lebensmittel aktivieren unseren Organismus, kurbeln den Kreislauf an und können so die Schlafqualität beeinträchtigen. Hierzu zählen auch koffeinhaltige Getränke. Auch schwer verdauliches Essen am Abend ist nicht gerade schlaffördernd. Zu den schwer verdaulichen Nahrungsmitteln zählen beispielsweise Pommes frites, fettes Fleisch, Kohl oder Paprika. Auch die Nährstoffzufuhr hat einen Einfluss auf die Schlafqualität.

Die Bedeutung von Melatonin für den Schlaf

Die moderne Schlafmedizin und -forschung beschäftigt sich immer mehr mit dem Thema Schlaf und Ernährung. Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei auch der Botenstoff Melatonin, der unseren Tag-Nacht-Rhythmus reguliert.

Melatonin wird grösstenteils im Zwischenhirn durch Umwandlung von Serotonin hergestellt. Allerdings wird seine Produktion durch Licht gehemmt. Erst wenn es dunkel wird, beginnt unser Körper, Serotonin in Melatonin umzuwandeln. Steigt der Melatoninspiegel im Blut an, richtet sich unser Körper darauf ein, zu schlafen. Das bedeutet, dass zum Beispiel Körperkerntemperatur und Blutdruck gesenkt und der Energieverbrauch herabgesetzt werden.

Melatonin ist ein natürlicher Stoff, der auch in Lebensmitteln enthalten ist. Allerdings kommt er dort in der Regel nur in sehr kleinen Mengen vor. Lediglich einzelne pflanzliche Lebensmittel wie Pistazien oder Cranberrys weisen einen höheren Gehalt an Melatonin auf.

Bettmümpfeli

Ein bisschen Süsses am Abend ist aus Sicht von Schlafforschern und Ärzten erlaubt - mitunter sogar gewünscht. Etwas Schokolade, eine Tasse warmer Kakao, ein paar Kekse oder eine kleine Portion süsser Früchte beeinflussen den Blutzuckerspiegel so, dass wir leichter einschlafen können. Ausserdem wirkt Süsses in kleinen Dosen beruhigend - und das ohne jede Gefahr der Abhängigkeit und ohne den Schlafablauf zu stören, wie es bei Alkohol der Fall ist.



Ist Salat am Abend tatsächlich ungesund?

Salat gilt als gesund und ist aufgrund der wenigen Kalorien gerade bei Diäten ein beliebtes Lebensmittel. Doch Salat - und Rohkost im Allgemeinen - ist nicht gerade leicht verdaulich. Manche Menschen bekommen davon Blähungen und andere Verdauungsbeschwerden. Vor allem wenn Salat abends verzehrt wird.

Salat, frisches Gemüse und Rohkost sind aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe eher schwer verdaulich. Ein Teil der Ballaststoffe sind gänzlich unverdaulich, ein anderer Teil wird von unseren Darmbakterien abgebaut, was zu Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen führen kann. Treten Probleme mit der Verdauung oder Verstopfung auf, sollten Sie Produkte mit Milchsäurebakterien in Ihre Ernährung einbauen.

Salat ist zwar schwer verdaulich, aber dennoch ist Salat am Abend nicht per se ungesund. Tatsächlich hängt die Bekömmlichkeit von Salat von der individuellen Verdauungsleistung ab. Manche Menschen vertragen Salat und Rohkost besser als andere - das gilt auch für den Abend.

Was kann ich noch tun, damit ich besser schlafen kann?

1. Tipp - Nicht zu spät essen

Wann die letzte Mahlzeit gegessen wird, ist wichtig für die Schlafqualität. Isst man sie kurz vor dem Schlafengehen, kann die anhaltende Verdauung den Schlaf beeinträchtigen. Aber auch mit leerem Magen ins Bett zu gehen ist nicht optimal. Denn dann ist der Blutzuckerspiegel niedrig und kann somit eine Heiss Hungerattacke verursachen. Der optimale Zeitpunkt für die letzte grosse Mahlzeit ist daher drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen. So hat der Körper ausreichend Zeit für die Verdauung.

2. Tipp - Nicht zu viel Alkohol

Auch wenn Alkohol einen Ruf als Einschlafhilfe hat, sorgt er trotzdem nicht für einen guten Schlaf. Die Leber ist mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt und so kann sich der Körper nicht erholen.

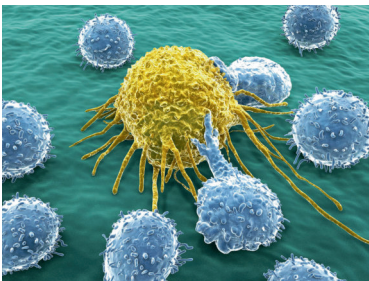
3. Tipp - Keine koffeinhaltigen Getränke

Kaffee, Energydrinks und auch Cola machen aufgrund ihres Koffeingehalts wach. Um abends nicht schlaflos im Bett zu liegen, sollte man ein koffeinhaltiges Getränk zuletzt am Nachmittag trinken.

Ausgeschlafen? - Wer genug schläft ist weniger krank.

Es ist unumstritten, genügend Schlaf ist gesund. Aber wie viel Schlaf brauchen wir eigentlich?

Die ideale Schlafdauer für Erwachsene liegt zwischen sieben und acht Stunden. Die Aussagen vieler Menschen, dass sie mit fünf oder noch weniger Stunden Schlaf auskämen, gehören daher eher in den Bereich der Märchen. Denn solch ein Schlafrhythmus kann langfristig zu Herzkreislauferkrankungen, Übergewicht oder gar Diabetes führen. Nicht zu vergessen mögliche psychische Folgen wie Depressionen, Angsterkrankungen und Zusammenbrüche.



Auch das Alter hat einen grossen Einfluss auf unser Schlafbedürfnis. So nimmt dieses bei Menschen über 65 Jahren ab. Babys hingegen benötigen bis zu 19 Stunden Schlaf am Tag.

Aber wie beeinflusst der Schlaf unser Immunsystem?

Laut einer neuen Studie der Universität Tübingen sind für die Immunabwehr die sogenannten T-Zellen entscheidend. Diese T-Zellen sind eine Gruppe weisser Blutzellen, die der Bekämpfung von Krankheitserregern dienen. Bereits drei Stunden zu wenig Schlaf pro Nacht, beeinträchtigt die Funktion der T-Zellen und wichtigen Immunzellen erheblich.

Im positiven Sinn bedeutet dies, dass genügend Schlaf unseren Körper im täglichen Kampf gegen viele Arten von Infektionen aktiv unterstützt.

Nicht nur die Schlafdauer, sondern auch die Schlafqualität ist entscheidend für ein gesundes Immunsystem. Der Schlaf dient der Regeneration des zentralen Nervensystems und dem Aufbau des Langzeitgedächtnisses. Während des Tiefschlafs wird das täglich erlebte neu zugeordnet und entsprechend vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis übertragen. Auch das Immunsystem hat so etwas wie ein Gedächtnis, das ebenfalls während des Schlafs gefestigt wird. Wenn ein Krankheitserreger in unseren Organismus eindringt, heften sich sofort spezielle Abwehrzellen an ihn dran und suchen nach einem Weg, diesen unschädlich zu machen. Diese Informationen werden an andere Zellen weitergegeben, so dass alle den Feind erkennen und auch wissen, wie man ihn ausschaltet. Allerdings sind diese Zellen sehr



kurzlebig und können diese wichtigen Informationen somit nur über einen kurzen Zeitraum speichern. Für die dauerhafte Katalogisierung der Krankheitserreger sind andere Spezialisten nötig: die oben genannten T-Zellen. Sie bilden gewissermassen das Langzeitgedächtnis des Immunsystems und sorgen dafür, dass für bekannte Krankheitserreger quasi fertige „Abwehrpläne“ in der Schublade liegen.

Entspannungsübung

Diese Übung eignet sich sehr gut nach einem Training, einem anstrengenden Tag oder auch einfach einmal zwischendurch, um ein wenig zur Ruhe zu kommen.

Legen Sie sich bequem auf dem Rücken. Atmen Sie mehrmals ruhig tief ein und aus.

Schliessen Sie langsam die Augen. Mit jedem Atemzug werden Sie ruhiger und entspannter, der Puls wird regelmässig. Entspannen Sie Ihre Stirn, dann die Augen und dann das ganze Gesicht. Auch der Kiefer und der Nacken werden ganz locker. Richten Sie Ihre Gedanken zum rechten Arm. Dieser wird ganz schwer bis vorne zu den Fingerspitzen. Auch der linke Arm wird immer schwerer und schwerer.

Konzentrieren Sie sich auf das linke, dann auf das rechte Bein. Ebenso werden die Beine zunehmend schwerer. Fühlen Sie wie der ganze Körper fest auf dem Boden ruht. Alle Muskeln sind entspannt und mit jedem Atemzug spüren Sie, wie Sie ruhiger und entspannter werden.

Stellen Sie sich nun einen schönen Ort vor an dem Sie gerne wären und atmen dabei tief ein und aus.

Verbleiben Sie einige Zeit an diesem Ort und geniessen Sie die Ruhe und Geborgenheit.

Nun ist es Zeit wieder zurück zu kommen. Verlassen Sie Ihren Fantasieort. Kehren Sie gedanklich zurück zur Gegenwart und ballen Sie mit beiden Händen eine Faust. Spannen Sie dazu Ihre Unterarme an und führen diese zu den Schultern, damit die Oberarme sich auch spannen.



Stellen Sie die Füsse auf die Fersen und ziehen die Zehen hoch. Die Spannung geht nun über die Unter- und Oberschenkel über das Gesäss bis hinauf zu den Schultern (das Gesäss berührt dabei den Boden nicht mehr). Nun befindet sich der ganze Körper unter Spannung, nur noch Fersen und Schultern sind in Kontakt mit dem Boden. Diese Position einen Moment lang halten.

Dann lassen Sie alle Muskeln auf einen Schlag los und atmet dabei so tief wie möglich ein und aus.

Geniessen Sie das Kribbeln, das den ganzen Körper durchströmt. Wiederholen Sie diese Aktivierungsübung zwei weitere Male.

Über 30 Mal in der Schweiz



Interessengemeinschaft
Richtig Liegen und Schlafen
Schönbühlstrasse 4
7000 Chur

www.ig-rls.ch T +41 -44 821 90 89
info@ig-rls.ch F +41 -44 821 75 54

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, Medizinerinnen, weiteren Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

Falls Sie die Schlaf- und Liegeinformationen abbestellen möchten, melden Sie sich unter info@ig-rls.ch oder bei Ihrem IG-RLS Beratungszentrum.

**Eine Übersicht aller Beratungszentren
finden Sie unter www.ig-rls.ch**