



**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# SCHLAFENSZEIT

WISSEN  
KOMPAKT

Die innere  
Uhr

Vielseitige  
Schlafhilfen

Ein- und Durch-  
schlafprobleme

# Inhalt

## Leseprobe

Die innere Uhr	4
Die Schlaftypen	5
Fahrplan durch die Nacht	6
Ein Problem mit vielen Gesichtern	7
Veränderter Schlaf im Alter	8
Pflanzliche Schlafhilfen	9
Rituale	10
Einschlafen leicht(er) gemacht	11
Zeig mir, wie du schläfst ...	12
Schlafen Sie gut	13
Einschlafübungen zum Ausprobieren	14
Fit in den Tag	15

«Schlafen ist eine Art segensreiche  
Bewusstlosigkeit, die der Körper als Erholungs-  
und Aufbauphase braucht.»



# Die innere Uhr

Die biologische Uhr meldet unserem Körper, wann er aktiv sein kann und wann es Zeit ist, einen Gang runterzuschalten. Sie beeinflusst unsere Körperfunktionen wie den Blutdruck, die Körpertemperatur oder den Hormonhaushalt. Steuerzentrum ist ein Nervenkern (Nucleus) in unserem Gehirn – nicht grösser als ein Reiskorn. Er liegt auf Höhe des Nasenrückens über der Kreuzung (Chiasma) der Sehbahnen, wodurch sich auch sein Name ableitet: suprachiasmatischer Nucleus. Er wird durch die Hirnfunktion und über Hormone gesteuert und reagiert vor allem auf Lichtunterschiede, die ihm von speziellen Zellen der Netzhaut übermittelt werden.

## Aus dem Takt

Was früher einfach zu bewerkstelligen war, ist in der heutigen Zeit eine ständige Herausforderung für unseren inneren Taktgeber: Ob Nacht- oder Schichtarbeit, Discoabende, Langstreckenflüge oder Zeitumstellungen – die Tage werden durch künstliches Licht länger, die Lebensrhythmen entsprechen

## Chronobiologie

Die Chronobiologie als interdisziplinäre Wissenschaft erforscht, wie der Biorhythmus sowie innere und äussere (Umwelt-)Faktoren zusammenhängen und welche Auswirkungen unsere Lebensweise auf die Gesundheit hat. Je mehr Erkenntnisse die Chronobiologie gewinnt, desto lauter wird die Forderung, unseren Alltagsrhythmus in Schule, Wirtschaft, Erwerbstätigkeit und Freizeit so zu gestalten, dass wir unsere innere Uhr nicht missachten müssen.

nicht mehr den Licht- und Dunkelzeiten. Vorübergehend kann unser Organismus das kompensieren, auf Dauer führt diese Schwerstarbeit zu körperlichen und seelischen Störungen. Wird der Tagesrhythmus ständig ignoriert, kann es zu Schlafstörungen, Leistungsabfall und Verstimmungen bis hin zu Depressionen kommen, auch das Risiko für körperliche Erkrankungen steigt.

# Die Schlaftypen

Im Durchschnitt verschlafen wir einen Drittel unseres Lebens. Diese Zeit ist jedoch nicht verschwendet, denn Schlaf ist für unsere Gesundheit wichtig. Nicht alle brauchen aber gleich viel Schlaf:

**Die Lerche** (Morgenmensch) Lerchen sind Frühaufsteher. Sie fühlen sich am wohlsten, wenn sie zeitgleich mit den Hühnern zu Bett gehen und beim ersten Krähen des Hahns wieder aus den Federn hüpfen. Fallen einer Lerche während einer Spätvorstellung im Kino die Augen zu, muss dies also nicht zwangsläufig am Film liegen.

**Die Eule** (Abendmensch) Für den Spruch «Morgenstund hat Gold im Mund» haben Eulen lediglich ein müdes Lächeln übrig. Ihre Lebensgeister scheinen erst mit dem Einbruch der Dämmerung so richtig zu erwachen. Ausgehen oder Lesen bis zum Morgengrauen ist für Abendmensch eine Kleinigkeit. Müssen sie jedoch morgens früh raus, quittieren sie das oft mit schlechter Laune.

**Der Kurzschläfer** Zu den Kurzschläfern zählt man jene Menschen, die vier bis sechs Stunden Schlaf be-

Leseprobe



nötigen. Sie fühlen sich trotz der kurzen Schlafdauer tagsüber leistungsfähig. Selbst an Wochenenden oder in den Ferien bleiben sie morgens kaum länger im Bett.

**Der Langschläfer** Langschläfer schlafen fast rund um die Uhr. Sie sind erst nach zehn Stunden Schlaf so richtig leistungsfähig. Sollten auch Sie sich zu den Langschläfern zählen, dann ärgern Sie sich nicht. Wer sich zwingt, mit weniger Schlaf auszukommen, fühlt sich über kurz oder lang schlapp und erschöpft.

vitagate.ch

Finden Sie heraus, ob Sie eine Eule oder eine Lerche sind. Machen Sie den Online-Test:

[www.vitagate.ch/schlafstest.aspx](http://www.vitagate.ch/schlafstest.aspx)