

MY 21 – Tag 11

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Wussten Sie, dass ausreichender und regelmäßiger Schlaf entscheidend dafür ist, dass unsere wichtigsten Abwehrzellen gegen Virusinfekte ausreifen können?

SCHLAF DICH STARK!

WHY – Hintergrundinformationen

- Studien zeigten, dass ein aufrecht erhaltener zirkadianer Rhythmus (= Tag/Nacht-Rhythmus) entscheidend für die Ausreifung unserer wichtigsten Abwehrzellen, der sog. Lymphozyten, ist.
- Mangelnder Schlaf führt zu schwelenden Entzündungsvorgängen, Immunschwäche und zu verminderter Immunantwort (Antikörperbildung) auf Impfungen.
- Schlafmangel...
 - ...senkt weiters die Fähigkeit zur Regulierung des Zuckerstoffwechsels (Glukosetoleranz) bis zu 40% und den Abbau von Zucker im Körper bis zu 30%.
 - ...führt außerdem zu Gewichtszunahme und zu Veränderungen der Botenstoffe im Gehirn mit einer Neigung zu Depressionen.
- Doch Achtung: wer täglich viel zu lange schläft, kann ebenfalls Depressionen fördern und es kommt zu einer allmählichen Umkehr von Tag und Nacht.

WHAT & HOW – Maßnahmen

Die sogenannte **Schlafhygiene** ist die Basis eines ungestörten Schlafs.

Dazu gehören:

1. **Regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten** (max. Abweichung 30 min), da sich alle Rhythmen im Körper (Hormone inkl. des Schlafhormons Melatonin, Stoffwechsel) darauf einstellen.
2. Mögliche **Störfaktoren** wie Lärm und Geräusche, falsche Temperatur, schlechte Luft sollten möglichst minimiert werden. So führt beispielsweise schon ein kleines nächtliches Licht oder ein Aufdrehen des Lichts in der Nacht zur deutlichen Störung von Schlaf und Biorhythmus. (wenn dies bei Ihnen schwer möglich ist, versuchen Sie das Tragen einer Schlafbrille oder zumindest zeitweilig von Ohrstöpseln).
3. Achten Sie darauf, ob zu **spätes Essen** für schlechten Schlaf verantwortlich sein kann.
4. Schon **geringe Alkoholmengen** können das sogenannte Schlafprofil und das Durchschlafen stören.
5. Lassen Sie den Tag ausklingen, z.B. mit einem **beruhigenden Ritual** (siehe auch MY 21 – Stressregulation und Achtsamkeit).

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

6. **Sport unmittelbar vor dem Schlafengehen** kann aktivierend wirken und so das Einschlafen erschweren.
7. **Vermeiden Sie Nickerchen am Tag.**
8. Das Bett sollte nur zum Schlafen benutzt werden, nicht zum **Arbeiten oder für Diskussionen.**
9. Viele Schlafstörungen stehen mit **bewussten oder unbewussten Sorgen** in Zusammenhang. Schreiben Sie die Gedanken oder Sorgen, die Ihnen in der Nacht kommen, auf einen Notizblock neben dem Bett auf und entscheiden Sie, dass Sie es am nächsten Tag angehen werden. So können Sie dieses Problem besser ruhen lassen.
10. *Wenn Sie schon längere Zeit an Schlafstörungen leiden, sollten Sie dies allerdings mit Ihrem Arzt bzw. mit Ihrer Ärztin besprechen. Möglicherweise sind sie doch Ausdruck einer seelischen oder körperlichen Beeinträchtigung, die behandelt werden kann und soll.*



**Lassen Sie den Tag, Tag sein
und die Nacht, Nacht! (7.)**

Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der **Erfolgsfrage**

Wie lange haben Sie heute geschlafen, wie schätzen Sie die Schlafqualität ein und was waren die letzten Gedanken mit denen Sie eingeschlafen sind?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

- Besedovsky, L. et al. Sleep and immune function. Pflügers Archiv - Eur J Physiol 463, 121–137. 2012
- Haspel et al., Perfect timing: circadian rhythms, sleep, and immunity — an NIH workshop summary. Am Soc Clin Invest 16; 5(1): e131487, 2020
- Holzinger und Klösch: Schlafstörungen: Psychologische Beratung und Schlafcoaching. Springer 2018.**
- Meadows, G., von Weltzien D, Schlaf gut!: Das Geheimnis erholsamer Nachtruhe, rororo 2016**
- Novati et al., Chronically Restricted Sleep Leads to Depression-Like Changes in Neurotransmitter Receptor Sensitivity and Neuroendocrine Stress Reactivity in Rats. Sleep 31(11):1579-85. 2008
- Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin (www.dgsm.de)
- Sharma and Kavuru: Sleep and the Endocrine Brain. Int J Endocrinol DOI: 10.1155/2010/270832, 2010
- Spiegel et al., Effect of Sleep Deprivation on Response to Immunization. JAMA, 288 (12) :1471-2, 2002.

