

„Schlaf ist der Kitt, der unser Leben zusammenhält“

Text: Marlene Hartinger

INTERVIEW >>> Weihnachtszeit ist ... Schlafzeit. Denn wann, wenn nicht jetzt, ergibt sich eine kleine Auszeit vom Alltag, die man auch und besonders zum Schlafen nutzen sollte. Dabei gilt es zugleich, eine Schlafroutine zu schaffen, mit der man wach, munter und glücklich durchs neue Jahr 2024 kommt. Wir sprachen mit Schlafexperte Markus Kamps über REM, Non-REM und mehr.

Herr Kamps, Schlafen gehört zu unserem Leben und doch wird es oftmals vernachlässigt – warum aber ist unser Schlaf so wichtig?

Schlaf ist nicht nur eine Pause von unserem wachen Leben, sondern eine lebenswichtige Aktivität, die zahlreiche physische, mentale und emotionale Funktionen beeinflusst. Während des Schlafes durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen, in denen unser Körper sich regeneriert und repariert. Dies betrifft unsere Muskeln und Organe sowie unsere Gehirnfunktionen. Der Schlaf ist unverzichtbar, um unser Gedächtnis zu festigen, unser Lernvermögen zu steigern und unsere kognitive Leistungsfähigkeit zu optimieren. Ein Mangel an Schlaf kann zudem zu Reizbarkeit, Angstzuständen und Depressionen führen. Unsere Emotionsregulation und unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, hängen stark von einer ausreichenden Schlafmenge und -qualität ab. Schlaf ist also der Kitt, der unser Leben zusammenhält. Schlaf ist keine Verschwendung von Zeit, sondern ein fundamentaler Baustein für ein gesundes und erfülltes Leben.

Was passiert hinter den Kulissen beim Schlaf?

Schlaf ist ein faszinierender Prozess, der sich in verschiedene Phasen gliedert. Die beiden Haupttypen sind der Non-REM

(Nicht-REM)-Schlaf und der REM(Rapid Eye Movement)-Schlaf. Der Non-REM-Schlaf besteht aus vier Stadien, die in ihrer Intensität zunehmen. In diesen Phasen, zu denen auch der Tiefschlaf gehört, erfolgen die körperliche Erholung und die Hormonregulation. Der REM-Schlaf ist mit intensiven Träumen verbunden und spielt eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen und der Festigung von Gedächtnisinhalten. Während des Schlafzyklus wechseln sich diese Phasen mehrmals ab. Ein typischer Zyklus dauert etwa 90 Minuten, und während einer Nacht durchlaufen wir mehrere solcher Zyklen.

Wie viel Schlaf benötigen wir im Schnitt?

Die empfohlene Schlafdauer variiert je nach Alter und Lebensstil. Im Allgemeinen benötigen Erwachsene etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht, um ausreichend erholt zu sein. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf, während ältere Erwachsene manchmal mit etwas weniger Schlaf auskommen können. Bei Schlafproblemen ist es wichtig, die Ursachen zu identifizieren. Häufige Ursachen sind Stress, Schlafstörungen wie Schlafapnoe oder Insomnie, schlechte Schlafgewohnheiten und ungesunde Lebensweise. <<<

Weitere Infos zum Thema auf: www.markus-kamps.de

Schlechter Schlaf – was tun?

- ☁️ Einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einrichten und einhalten
- ☁️ Eine entspannende Schlafumgebung schaffen
- ☁️ Koffein und Alkohol vor dem Schlafengehen vermeiden
- ☁️ Auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität achten
- ☁️ Tagsüber Licht tanken, abends Licht (auch digitales Licht) meiden

