

Aktuell

08.05.2009

Genug gesunder Schlaf ist wichtig!

Arbeiten, Freizeit, Essen und Schlafen - wenn ein Tag verplant ist, sind 24 Stunden oft zu kurz. Abstriche werden am ehesten beim Schlaf gemacht: Viele Menschen geben an, weniger als sieben Stunden pro Nacht zu schlafen. Ein Grund zur Sorge, denn bei regelmäßigem Schlafmangel drohen seelische Erschöpfung, Herzinfarkt und sogar ein früherer Tod. Schuld daran sind vermutlich die Hormone. Bei fehlender Nachtruhe schüttet der Körper vermehrt das Stresshormon Cortisol aus. Der Blutdruck klettert in die Höhe und Fett wird angespart.

Wer tagsüber von Termin zu Termin hetzt, kommt auch nachts nicht zur Ruhe. Bei Schlafstörungen hilft es auch nicht, früh zu Bett zu gehen. Sie beeinträchtigen die seelische Gesundheit sehr und äussern sich oft mit Symptomen wie Niedergeschlagenheit, Depression oder Hyperaktivität. Erschreckend ist, dass immer häufiger auch Kinder unter Schlafstörungen leiden und die gleichen Symptome wie bei ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) aufweisen. Leider werden diese Symptome oft falsch gedeutet und mit Psychopharmaka behandelt. Natürlich ohne Erfolg, wenn die Ursache unerkannt bleibt.

Achten Sie daher darauf, dass Sie und Ihre Kinder genügend und vor allem gut schlafen. Dies kann unterstützt werden durch ausreichend Bewegung, einen regelmässigen Tagesablauf, ein leichtes Znacht mindestens eine Stunde vor dem Schlafen und ein dunkles, ruhiges und kühles Schlafzimmer.

Was viele nicht wissen: Auch zu viel Schlaf kann schädlich sein! Wer als Erwachsener regelmässig mehr als acht Stunden schläft, riskiert ebenfalls gesundheitliche Beeinträchtigungen. Die richtige "Menge" Schlaf ist individuell sehr unterschiedlich. Neben den "Langschläfern" gibt es eben auch "Kurzschläfer". Zu welchem Typ Sie gehören, müssen Sie selber herausfinden. Gelegenheit dazu gibt es jeden Tag!

Damian Keller, Geschäftsführer
Krankenkasse Agrisano
Tel. 056 461 71 11
www.agrisano.ch