

Traumhaft tief schlafen

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**

Gesundheitstipp Dezember 2011

Liebe Mitarbeitende

Körper und Geist sind nachts hochaktiv, und es geschehen schier unglaubliche Dinge. So erwachen wir durchschnittlich 28-mal pro Nacht, ohne uns am Morgen daran erinnern zu können. In dieser Zeit werden unsere Körperfunktionen von der «inneren Uhr» gesteuert. Zeitgleich nutzt das Immunsystem die Gunst der Stunde und macht sich an die nötigen «Reparaturarbeiten». Selbst die Geisterstunde ist keine Mär. Unser Körper durchlebt sie jede Nacht neu – wenn auch erst um drei Uhr morgens. Zu dieser Zeit treibt ein Stresshormon sein Unwesen und beginnt damit, unsere Lebensgeister langsam aufzuwecken.

Sie und Ihre Gesundheit, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sind Ihrem Arbeitgeber wichtig. Damit Sie aber auch selbst etwas zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen können, stellt Ihnen Ihr Arbeitgeber mit diesem Gesundheitstipp Informationen zur Verfügung, die Ihnen helfen, gesund und fit zu bleiben und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

[Hier geht es direkt zu den Gutscheinen >](#)

Schlafenszeit



[Die innere Uhr >](#)

[Die Schlaftypen >](#)

[Fahrplan durch die Nacht >](#)

[Ein Problem mit vielen Gesichtern >](#)

[Veränderter Schlaf im Alter >](#)

[Pflanzliche Schlafhilfen >](#)

[Rituale >](#)

[Einschlafen leicht\(er\) gemacht >](#)

[Zeig mir, wie du schläfst... >](#)

[Schlafen Sie gut >](#)

[Einschlafübungen zum Ausprobieren >](#)

[Fit in den Tag >](#)

Mehr zum Thema: vita.ch



SDV Schweizerischer Drogistenverband



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 Nerven Kern (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.

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.

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 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.

Fahrplan durch die Nacht

Körper und Geist sind nachts hochaktiv, und es geschehen schier ungläubliche Dinge. So erwachen wir durchschnittlich 28-mal pro Nacht, ohne uns am Morgen daran erinnern zu können. In dieser Zeit werden unsere Körperfunktionen von der «inneren Uhr» gesteuert. Sie ist dafür verantwortlich, dass wir ständig zwischen Tief- und Traumschlafphasen hin und her schwanken.

Zeitgleich nutzt das Immunsystem die Gunst der Stunde und macht sich an die nötigen «Reparaturarbeiten», sodass wir auch am nächsten Tag gegen schädliche Mikroorganismen gewappnet sind. Selbst die Geisterstunde ist kein Relikt aus Gruselromanen. Unser Körper durchlebt sie jede Nacht neu – wenn auch erst um drei Uhr morgens. Zu dieser Zeit treibt ein Stresshormon sein Unwesen und beginnt damit, unsere Lebensgeister langsam aufzuwecken.

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.

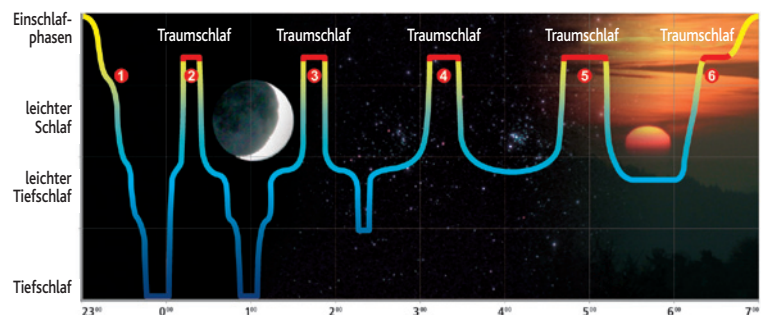
Die Eule (Abendmensch) Für den Spruch «Morgenstund hat Gold im Mund» haben Eulen lediglich ein müdes Lächeln übrig. Ihre Lebensgeister scheinen erst mit dem Einbruch der Dämmerung so richtig zu erwachen. Ausgehen oder Lesen bis zum Morgengrauen ist für Abendmenschen eine Kleinigkeit. Müssen sie jedoch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

Finden Sie heraus, ob Sie eine Eule oder eine Lerche sind.

Machen Sie den Online-Test: [➤](#)



Detaillierte Erklärungen zu den verschiedenen Schlafphasen erhalten Sie in unseren Downloads unter dem Titel «Fahrplan durch die Nacht» [➤](#)

Ein Problem mit vielen Gesichtern

In der Schlafmedizin werden Schlafprobleme in vier Kategorien eingeteilt:

- **Insomnie** ist bei der erwachsenen Bevölkerung die häufigste Schlafstörung. Typisch sind Ein- und Durchschlafstörungen, frühes morgendliches Erwachen oder Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.
- Wer viel schläft und sich tagsüber trotzdem schläfrig fühlt, leidet unter **Hypersomnie** (Zuviel an Schlaf). Typische Begleiterscheinungen sind Energielosigkeit und tagsüber die Neigung einzunicken.
- Bei den **Parasomnien** handelt es sich um Störungen, die aus dem Schlaf heraus auftreten. Sie werden in vier Gruppen eingeteilt:
 - Aufwachstörungen (z. B. Schlafwandeln)
 - Störung des Schlaf-wach-Übergangs (z. B. Zuckungen)
 - REM-Schlaf-Parasomnien (z. B. Alpträume)
 - Andere Parasomnien (z. B. Zähneknirschen)
- Bei **Störungen des Schlaf-wach-Rhythmus** kommt es zu einer Verschiebung des inneren Schlaf-wach-Rhythmus gegenüber den äusseren Zeitgebern (zum Beispiel Hell-dunkel-Rhythmus) mit Schlaflosigkeit in der Nacht und Schläfrigkeit am Tag.

All diese Probleme werden als primäre Schlafstörungen bezeichnet. Demgegenüber stehen die sekundären Schlafprobleme, bei denen internistische, neurologische, psychiatrische oder andere Primärerkrankungen verantwortlich für die Störung der Schlafqualität sind. Dazu gehören beispielsweise chronische Schmerzen, Demenz, Parkinson oder Tinnitus. Hier besteht die Gefahr einer wechselseitigen Verstärkung von Schlafstörung und ursächlicher Erkrankung.

Pflanzliche Schlafhilfen

Viele Heilpflanzen eignen sich hervorragend bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Es gibt sie in unterschiedlichen Darreichungsformen wie Tropfen, Tabletten oder Tees.

Melisse Wirkt ausgleichend und schlaffördernd; bei Schlaflosigkeit bedingt durch Nervosität, Überarbeitung, psychosomatische Störungen.

Passionsblume Bei nervös bedingten Einschlafstörungen und Unruhezuständen, wirkt beruhigend und krampflösend.

Baldrian Bei innerer Unruhe, Überempfindlichkeit, nervöser Erschöpfung und Prüfungsangst, wirkt krampflösend.

Grünhafer Bei Erschöpfung und Überanstrengung.

Hopfen Bei Nervosität, Depression, bei Schlaflosigkeit in den Wechseljahren; wird eingesetzt bei Personen, die sich tags schläfrig fühlen, nachts aber wach liegen.

Lavendel Wenn Unruhe und Nervosität das Einschlafen erschweren. Neue Studien belegen, dass sich insbesondere die Kombination von Baldrian und Hopfen positiv auf die natürliche Steuerung des Schlafes auswirkt. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden. «Nur wenn ich die Gründe des Schlafproblems kenne, kann ich auch das dafür am besten geeignete pflanzliche Heilmittel einsetzen», sagt Thomas Roth, Drogist HF aus Meilen (ZH).

Leber- und Gallenprobleme

Treten Beschwerden immer zur gleichen Nachtzeit auf, ist der Blick auf die innere Organuhr sinnvoll. Wer beispielsweise immer morgens gegen drei Uhr erwacht, könnte ein Problem mit Leber und Galle haben. Hier kommen Präparate mit Bitterstoffen wie Wermut oder Artischocke zum Einsatz. Ebenfalls bekannt wegen ihrer Schutzwirkung für die Leber ist die Mariendistel. Und zur Unterstützung des Gallenflusses eignet sich Löwenzahn; er regt die Galleproduktion und den Gallenfluss an, wirkt entspannend und krampflösend.

Veränderter Schlaf im Alter

Die Qualität des Schlafes nimmt mit zunehmendem Alter ab. Grund: Die Tiefschlafphasen werden deutlich kürzer. Währenddem der Anteil der REM-Phasen («Rapid Eye Movement») respektive der Traumschlafphasen immer gleich bleibt. Dadurch kommt es in der Nacht häufiger zu «Weckreaktionen», den sogenannten Arousals. Bei älteren Personen können bis zu 150 Arousals pro Nacht auftreten. Zum Vergleich: Ein Jugendlicher hat pro Nacht durchschnittlich fünf Arousals. Oftmals können sich die Betroffenen nicht an diese Reaktionen erinnern, sondern fühlen sich am nächsten Morgen einfach nur unausgeschlafen und unkonzentriert. Nebst den Arousals wachen die meisten älteren Personen zudem mindestens einmal pro Nacht wegen eines erhöhten Harndranges auf.

Aufgrund des veränderten Schlafbildes sind Schlafstörungen im Alter oft nur schwer erkennbar. Generell können die Ursachen von Schlafproblemen in drei Kategorien eingeteilt werden: die körperlich bedingten Schlafschwierigkeiten, die seelischen Befunde sowie die Einnahme von schlafstörenden Medikamenten.

So können unterschiedliche Erkrankungen, wie Angina pectoris, Herzinsuffizienz, Asthma, Lungen-erkrankungen (COPD) oder auch häufigeres Harnlassen durch Prostatavergrößerung, den Schlaf stark beeinflussen. Auch eine Veränderung im Hormonhaushalt, wie es bei Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Diabetes mellitus der Fall ist, kann genauso einen Einfluss haben wie das unwillkürliche Zucken der Beine (Restless-Legs-Syndrom). Die Kategorie der körperlichen Ursachen kann mittels einfacher, aber gründlicher Anamnese ziemlich gut identifiziert und daraufhin therapiert werden.

Wieder besser schlafen?

zeller schlaf forte
30 Pflanzlichen
Bitter- und
Durchschlafhilfen
Baldrian/Passion

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

- Ein- und Durchschlafhilfe
- pflanzliches Arzneimittel
- 1 Tablette 1 Stunde vor dem Schlafengehen

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

zeller

Rituale

Gerade für Menschen, die schlecht abschalten können, kann ein abendliches Ritual entspannend wirken. Weshalb also nicht vor dem Zubettgehen ein kleines Teezeremoniell veranstalten? Viele Eltern lesen ihren Kindern eine Gutenachtgeschichte vor, die hilft, den Tag abzuschliessen. Erwachsene vergessen oft, dass ihnen solche Rituale auch guttun würden. Drogist Roth rät beispielsweise zu einem entspannenden Lavendelbad, zu Kneippgüssen, Entspannungsübungen oder einer wohltuenden Partnermassage mit ätherischen Ölen. Körper und Geist werden durch sich wiederholende Rituale oder Gewohnheiten auf den Schlaf eingestellt; man kann dadurch den Schlaf konditionieren.

Sanfte Methoden für einen ungestörten Schlaf können auch sein:

Bachblüten: Im Zentrum der Bachblütentherapie steht die Gesundheitsvorsorge. Sie soll negative Seelenzustände harmonisieren und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Aromatherapie: Die lindernde und wohltuende Wirkung von Düften ist den Menschen schon seit der Antike bekannt. So berichtete etwa der ömische Geschichtsschreiber Plinius, dass man frische Pfefferminzblätter an den Wänden des Krankenzimmers anbringen sollte, um die Raumluft zu «erfrischen». Die heutigen Duftessenzen werden von Aromatherapeuten vor allem bei psychosomatischen Beschwerden wie Schlafstörungen, Nervosität oder Stress eingesetzt.

Zeig mir, wie du schläfst...

...und ich sage dir, wer du bist. Jeder Mensch schläft anders, und dennoch lassen sich gemäss Psychologen und Schlafforschern gewisse Muster erkennen. Die sechs häufigsten Schlafhaltungen:

Fötushaltung (41 Prozent): Die meisten Menschen schlafen in der Fötushaltung. Sie erscheinen nach aussen hin zupackend, sind im Innern jedoch oft sensibel. In der ersten Begegnung sind sie oft scheu, entspannen sich aber schnell.

Klotzhaltung (15 Prozent): Diese Menschen liegen auf der Seite, beide Arme am Körper. Schläfer dieses Typs sind sehr gesellige Menschen, die gern mitten im Geschehen sind. Sie vertrauen Fremden schnell und können manchmal sehr leichtgläubig sein.

Sehnsuchstyp (13 Prozent): Schläft auf der Seite und hält beide Arme nach vorn gerichtet. Er ist zwar aufgeschlossen, aber nicht besonders entschlossen. Hat er sich zu einer Entscheidung durchgerungen, wird er kaum mehr davon abweichen.

Soldat (8 Prozent): Liegt auf dem Rücken, mit den Armen an der Seite. So schlafen ruhige und reservierte Menschen. Sie mögen keinen Wirbel und stellen an sich selbst und andere hohe Anforderungen.

Freifallposition (7 Prozent): In dieser befinden sich jene Menschen, die auf dem Bauch schlafen, den Kopf zur Seite halten, und mit den Armen das Kissen umfassen. Gesellig und ungestüm, zeigt dieser Schlaftyp aber auch eine unerwartete Dünnhäutigkeit und kann mit Kritik nicht immer gut umgehen.

Seesterntyp (5 Prozent): Liegt auf dem Rücken und umfasst mit beiden Armen das Kissen. Er steht gerne im Mittelpunkt, ist jedoch hilfsbereit und ein guter Zuhörer.

Lesen Sie, wie Liebespaare sich betten und was die Schlafstellung über das Liebesleben aussagt: [➤](#)

Einschlafen leicht(er) gemacht

Schlaf lässt sich nicht herbeizwingen. Mit diesen Methoden können Sie Ihre Schlafhygiene aber verbessern:

- Nehmen Sie das Bedürfnis Ihres Körpers nach Schlaf wahr. Anzeichen wie Ermüdung, schwache geistige Aktivität, Kälteempfinden und Gähnen signalisieren den idealen Moment zum Einschlafen.
- Sorgen Sie mit einem dichten Nachtvorhang dafür, dass kein Licht ins Zimmer fällt. Wem es zu hell ist, kann sich mit einer Schlafbrille helfen.
- Achten Sie darauf, dass Sie eine qualitativ gute Matratze sowie ein stützendes Kopfkissen haben. Matratzen haben eine Lebensdauer von maximal zehn Jahren.
- Achten Sie auf Ihre Ernährungsgewohnheiten und verzichten Sie nach 18 Uhr auf fettige, scharf gewürzte und schwer verdauliche Speisen.
- Meiden Sie Ausdauersport oder starke körperliche Tätigkeiten drei bis vier Stunden vor dem Schlaf. Das heisst nicht, dass Sie der Gymnastikgruppe den Rücken kehren oder auf Ihren Abendspaziergang verzichten sollen. Seien Sie sich jedoch bewusst, dass Körper und Geist erst «runterfahren» müssen.
- Gönnen Sie sich unmittelbar vor dem Schlafengehen eine lauwarme Dusche oder ein fünfzehnminütiges Entspannungsbad (36 bis 38 Grad).
- Wälzen bringt nichts! Stehen Sie auf und verlassen Sie das Schlafzimmer, wenn Sie nach zwanzig Minuten noch immer nicht eingeschlafen sind. Machen Sie etwas, das Sie beruhigt: lesen oder entspannende Musik hören, beispielsweise.
- Verbannen Sie Ihr TV-Gerät aus dem Schlafzimmer. Wer sich «zappend» durch die Nacht bringen will, wird nur noch nervöser.
- Achten Sie auf eine angenehme Raumtemperatur. Am besten schläft es sich zwischen 17 und maximal 20 Grad.



Schlafen Sie gut

Oft können schon kleine Veränderungen in der Lebensweise zu einer Besserung des Schlafes führen:

1. Bewegung während des Tages an frischer Luft macht müde, gegen den Abend hin sollten jedoch nicht mehr allzu sportliche Aktivitäten ausgeübt werden.
2. Ein kleiner Mittagsschlaf kann Wunder wirken.
3. Abends nach Möglichkeit nicht mehr allzu viel trinken, um den nächtlichen Harndrang nicht zu fördern.
4. Bei frühzeitigem Erwachen nicht unnötig lange im Bett verweilen, sondern aktiv den Tag in Angriff nehmen.
5. Wichtig ist ein möglichst gleichbleibender Tagesrhythmus. Deshalb am besten Fixpunkte und «Rituale», die für die innere Uhr unterstützend wirken, einbauen.

Fit in den Tag

Sobald der Wecker schrillt, beginnt für viele Menschen ein Wettlauf gegen die Uhr. Duschen, Frühstück und Zähneputzen und mit einem Hechtsprung das Haus verlassen. Kaum am Arbeitsplatz angekommen, möchte man eigentlich nur eines: sich hinlegen. So viel Stress muss nicht sein! Eine halbe Stunde früher aufzustehen, bringt weit mehr, als alles auf den letzten Drücker zu erledigen. So starten Sie leichter in den Tag:

- Springen Sie nicht gleich aus dem Bett. Körper und Geist brauchen einige Minuten, um in den Wachzustand überzugehen.
- Licht ist ein natürlicher Wecker. Ziehen Sie darum nach dem Aufstehen die Rollläden hoch. In den dunklen Wintermonaten helfen helle Lichtquellen in Küche und Bad, um auf Touren zu kommen. Übrigens: Im Handel erhältliche Lichtwecker simulieren den Sonnenaufgang – ideal für Menschen, die sanft geweckt werden wollen.
- Denken Sie beim Aufstehen nicht an den bevorstehenden Tagesablauf. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Morgentoilette und das Frühstück.
- Versuchen Sie schliesslich, den bevorstehenden Aufgaben mit einer positiven Einstellung zu begegnen.

Einschlafübung zum Ausprobieren

Legen Sie sich bequem auf den Rücken, die Arme neben dem Körper. Schliessen Sie Ihre Augen. Ihre Augenlider sind ganz schwer und entspannt. Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Vielleicht spüren Sie eine Stelle, die sich verspannt anfühlt. Spannen Sie nun diesen Körperteil für einige Sekunden an und lassen Sie dann los. Gehen Sie so Ihren ganzen Körper durch, bis er sich locker anfühlt. Machen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Sie atmen tief und ruhig. Gereiztheit oder Spannung können Sie jetzt loslassen, Sie lassen alles gehen, was Sie jetzt noch belastet. Nichts und niemand kann Sie aus der Ruhe bringen, Sie sind jetzt ganz ruhig.

Sprechen oder denken Sie:

6-mal: «Meine Arme und Beine sind ganz schwer.»

1-mal: «Ich bin ganz ruhig.»

6-mal: «Meine Arme und Beine sind ganz warm.»

1-mal: «Ich bin ganz ruhig.»

6-mal: «Die innere Ruhe ist ganz tief.»

1-mal: «Ich bin ganz ruhig.»

Versuchen Sie nun, sich in Ihrer Fantasie vorzustellen, wie Sie an einem schönen Sandstrand liegen. Sie spüren die Wärme der Sonne und die Wärme des Sandes. Sie geniessen dieses angenehme Wärmegefühl. Vielleicht hören Sie den rhythmischen Klang der Wellen, vielleicht ist es auch ganz still. Sie spüren, wie Ihr Körper auf dem warmen, weichen Sand aufliegt und Sie von der Erde getragen werden. Sie fühlen sich wohl und geborgen. Die Wärme macht Sie müde, sodass Sie sich schläfrig fühlen und die Augen kaum offen halten können.

Bleiben Sie so lange bei dieser Vorstellung, wie es Ihnen gefällt oder bis Sie einschlafen.





Gutschein einlösen

Sie können diesen in einer Drogerie Ihrer Wahl einlösen.

Baldrian und Hopfen lindern Schlafstörungen

Jeder dritte Schweizer leidet unter Schlafstörungen. Neben körperlichen Beschwerden können vor allem psychische Belastungen wie Konflikte oder Stress zu Ein- und Durchschlafstörungen führen.

Die Zeller Schlaf forte Filmtabletten enthalten die bewährten Extrakte aus Baldrian und Hopfen. Diese Arzneipflanzen werden zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt.

Lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihre Drogistin/Ihren Drogisten.



10%
GUTSCHEIN

Beim Kauf einer zeller schlaf forte 30er Packung in Ihrer Drogerie erhalten Sie 10% Rabatt. Gültig bis 31. Dezember 2011

