



Schlafstörungen – Die neue Krankheit

Die „müde“ Republik

Menschen müssen ausreichend schlafen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Doch jeder dritte Deutsche schläft zu wenig, und das heißt weniger als sieben Stunden pro Nacht. Etwa sechs Prozent haben Schlafprobleme, die medizinisch behandelt werden müssen. Damit sind Schlafstörungen weiter verbreitet als Diabetes-Erkrankungen und haben längst die Dimension einer Volkskrankheit erreicht. Übermüdung wirkt auf die Konzentrationsfähigkeit eines Menschen. Fehlender Schlaf macht auf Dauer einen Menschen krank. Es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, die das Herz-Kreislauf-System belasten. Permanenter Schlafmangel schwächt das Immunsystem und erhöht das Risiko, an Krebs zu erkranken. Wer wenig schläft, hat mehr Appetit und neigt zu Übergewicht, was im weiteren Verlauf zu einem Typ-2-Diabetes führen kann. Guter Schlaf dagegen schützt vor Infektionen. Wer schlecht schläft, sollte abends auf Kaffee, Alkohol und Zigaretten verzichten, nicht hungrig ins Bett gehen und vor dem Einschlafen auf keinen Fall noch schnell die letzten E-Mails lesen. Das Licht von Smartphones, Tablets und Computern hat einen hohen Blauanteil, wie die Sonne zur Mittagszeit – und signalisiert dem Körper, jetzt wach zu bleiben.

Der Traum vom guten Schlaf

Ein erholsamer Schlaf ist für die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sehr wichtig. Nachts erholen sich Körper und Seele, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich, das Gehirn verarbeitet die Ereignisse des Tages und lernt daraus. Hormone werden neu gebildet und wichtige Reparaturvorgänge laufen im Körper ab. All dies wird durch Schlafstörungen behindert. Nicht erholsamer Schlaf ist ein 24-Stunden Problem mit vielen negativen Auswirkungen auch auf den Tag. Abgeschlagenheit, Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Depressivität und Bluthochdruck können dazu gehören. Eine weitere mögliche Folge ist außerdem das sogenannte Metabolische Syndrom. Eine hormonelle Störung, die Mediziner an starkem Übergewicht, erhöhtem Blutdruck sowie erhöhtem Blutzucker und –fettwerten erkennen. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist in der Folge erhöht.

Schlank schlafen: Da ist was dran

Chronischer Schlafmangel und Adipositas hängen zusammen, betonen kanadische Forscher. Schlafdefizite fördern Essgelüste und bringen einige Komponenten durcheinander, die den Appetit kontrollieren. Wer also abspecken oder sein Gewicht halten will, der muss auch für genügend Schlaf sorgen.

Baldrian und Hopfen ergänzen sich gut

Viele Schlafmittel lassen zwar die Patienten schnell einschlafen, unterstützen aber nicht die natürlichen durch Adenosin und Melatonin vermittelten schlafregulierenden Prozesse. Anders die Phytotherapeutika. Am bekanntesten ist Baldrian. Bei Schlafstörungen wirkt sich die Kombination aus Baldrian und Hopfen besonders günstig aus, denn sie setzen an beiden Prozessen der Schlafregulation an. Die Einschlafzeit verkürzt sich, der Schlaf normalisiert sich, die Patienten fühlen sich besser und leistungsfähiger.

Schlafplan der NASA

Lewis Hamilton nimmt geheime Hormon-Pillen
Jetlag kennt Mercedes-Pilot Lewis Hamilton nicht, er hat seit geraumer Zeit einige schlafmedizinische Maßnahmen durchgeführt, die extra für ihn – unter Mithilfe der NASA – entwickelt wurden. So soll der Mercedes-Pilot auf Anweisung eine Pille mit dem synthetischen Hormon Melatonin nehmen, die seinen Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Man muss die Melatonin-Dosis gut timen, um sich besser an die neue Mitternachtszeit zu gewöhnen.

Unsere Empfehlung:

Melatonin. Fragen Sie uns!