

HAUT • STOFFWECHSEL • ORGANE

# Warum guter Schlaf so wichtig ist

**Traumhaft! Gesunder Schlaf schützt vor Krankheiten und wirkt wie eine Verjüngungskur**

**A**ngst, Stress, innere Unruhe – solch fiese Störenfriede machen für viele die Nacht zum Tag. Wie Sie trotzdem tief und fest schlummern und weshalb ein erholsamer Schlaf guttut, zeigt **neue woche**.

● **Gesund durch die Nacht:** Wenn wir schlafen, laden wir die Körperakkus wieder auf. Nachts können die Organe am besten Gifte, Schlacken und Säuren abbauen. Guter Schlaf beeinflusst nachweislich den Stoffwechsel: Studien haben

gezeigt, dass eine gestörte Nachtruhe zu Übergewicht und Diabetes führen kann. Außerdem sorgen im Schlaf verschiedene Hormone dafür, dass sich die Haut regeneriert und morgens straff und frisch aussieht.

● **Die Ruhe bewahren:** Stress und Angst, z.B. vor Jobverlust, können den Schlaf langfristig stören. Das Problem: Selbst wenn die Anspannung irgendwann wegfällt, bleibt die Schlafstörung oft bestehen, weil uns die Situation so stark belastet. Helfen können Entspannungstechniken (z.B. Yoga, progressive Muskelentspannung).

● **Natürliche Hilfen:** Ein bewährter Schlummertrunk ist warme Milch mit Honig, ebenso Hühnersuppe. Beide enthalten Tryptophan. Dieser Eiweißbaustein wird vom Körper benötigt,

um den Botenstoff Serotonin zu erzeugen. Dieser wirkt beruhigend und hilft beim Einschlafen. Bewährt haben sich zudem Präparate mit Baldrian-Extrakt (z.B. „Baldriparan“, „Klosterfrau Nervenruh Forte“, Apotheke). Etwas schwächer als Baldrian wirken Tees aus Melissenblättern, Passionsblume oder Lavendel (Apotheke oder Reformhaus). Rezeptpflichtige Mittel wie etwa Benzodiazepine sollten erst eingesetzt werden, wenn sonst nichts hilft. Zu lange eingenommen, können sie süchtig machen und verlieren sogar ihre Wirkung.

● **Wann Sie zum Arzt sollten:** Aus der Schlafmedizin stammt die sogenannte Dreierregel: Wenn Sie öfter als dreimal pro Woche länger als drei Stunden wach sind und das länger als drei Wochen anhält, sollten Sie einen Experten aufsuchen.

## DER EXPERTE RÄT

### Dr. Michael Feld

Schlafmediziner mit eigener Praxis in Köln

● Sorgen Sie für warme Füße! Denn: „Es ist wissenschaftlich belegt, dass warme Füße die Zeit bis zum Einschlafen ver-



kürzen und ein kühler Kopf das Ein- und Durchschlafen verbessert“, sagt Facharzt Dr. Feld. Tipp: Legen Sie das Kopfkissen vor dem Schlafen für wenige Minuten in den Kühlschrank und ziehen Sie Wollsocken an.

### ► GUTEN MORGEN!

Eine erholsame Nachtruhe bringt die körpereigene Abwehr auf Hochtouren