



Kurs Steigerung der Resilienz Kurstag 10

Warum benötigen wir einen gesunden, erholsamen Schlaf?

1. Regeneration
2. Informationsverarbeitung (Gehirn sortiert und verarbeitet), im Tiefschlaf Faktenverarbeitung (Tipp: abends Lerninhalte sanft wiederholen – siehe Studie von Jan Born)
3. Emotionale Verarbeitung, es wird aufgeräumt und bewertet „Eine Nacht über etwas schlafen“
4. Immunsystem wird gestärkt. Wundheilung ist nachts besser, weniger Reize von außen
5. Stoffwechsel regeneriert sich. Darm braucht Ruhe für Endverdauung und Nährstoffaufnahme.

Aufbau des nächtlichen Schlafs:

2-3 Schlafzyklen pro Nacht (altersabhängig)

Ein Schlafzyklus:

1. Phase leichter Schlaf)
 → REM-Phase
2. Phase mittlerer Schlaf)
3. Tiefschlaf

Ältere Menschen haben häufig nachts mehr Schlafstörungen, da das Hormon Dopamin weniger hergestellt wird. Wenn das Schlafpensum nachts nicht erreicht wird, dann tagsüber etwas ausgleichen, damit die Summe passt.

Optimale Schlafdauer 7-7,5 Stunden (typabhängig, eigener zirkadianer Rhythmus, „Eule oder Lärche“)

Hormone, die den Schlaf beeinflussen:

1. Melatonin (Schlafhormon)
2. Cortisol (Leistungshormon)

Gründe für Schlafprobleme: Ein- und Durchschlafen!

1. Tagsüber mit Helligkeit (Tageslicht oder Tageslicht-Lampen) arbeiten
2. Bewusster Wechsel hell – dunkel, damit das Signal für Melatoninproduktion ausgelöst wird
3. Blaulicht am Abend schränkt die Melatoninproduktion ein (Fernseher, PC, Smartphone)
4. Zu viel Cortisol (vom Leistungshormon zum Stresshormon)

Entstehung von Stress – zu hoher Cortisol-Spiegel im Blut:

Copyright: Sabine Diehl, www.diehl-sabine.de, Mai 2022



Jede Tätigkeit löst im Körper einen Reiz aus, dieser Reiz wird bewertet (Hypothalamus, Hypophyse) das führt zur Ausschüttung von Cortisol, das in der Nebenniere produziert wird. Wenn der Reiz beendet ist, Rückkopplung von Nebenniere zu Hypothalamus. Negativ bewertete Reize behindern diese Rückkopplung. Cortisol Level bleibt hoch.

→ Stress meiden

Tipps zum Ein- und Durchschlafen:

1. Lebensstil erforschen – persönlicher Biorhythmus, Stressoren herausfinden und reduzieren, gute/schlechte Gewohnheiten, Ernährung
2. Abends alles meiden, was viele, auch unbewusste, Entscheidungen erfordert.
3. Um dem Denkarussel der Sorgen und Nöte zu entkommen, tagsüber Achtsamkeitspausen einlegen (siehe Übungen: Die Sinne schärfen, den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, Dankbarkeits-Rituale, Morgen-Rituale, Abend-Rituale)
4. Bett ist der Ort des Schlafens – nicht der Arbeit und des Lesens.
5. Auf warme Hände und Füße achten, da die Körpertemperatur in der Nacht sinkt – Fußmassage am Abend
6. Abends schweres Essen meiden – wenig Kohlenhydrate, mehr Eiweiß. Fördernd sind Walnüsse, Cashewnüsse, kleines Stück Banane, warme Milch mit Honig. Wichtig: Schlaf hat Einfluss auf das Körpergewicht
7. Routinen im Alltag finden, die entschleunigen.