Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Wer kennt das nicht: Die Nacht war so richtig schlecht; wie man sich auch gedreht und gewendet hat, man konnte nicht liegen und nicht schlafen. Und wenn man dann morgens aufstehen muss, weiß man kaum, wie man das schaffen soll. Der anschließende Tag ist dann natürlich auch hinüber.

Wenn man das mal hat, ist das zwar unangenehm, aber nicht so schlimm. Eine Nacht richtig gut schlafen, und die Sache ist wieder im Lot.

Aber wenn man ständig schlecht schläft, wird jeder Tag und jede Aufgabe zur Mühe, die kaum zu bewältigen scheint.

Wenn es zu heftig ist, muss man natürlich zum Arzt, aber es gibt viele kleine Stellschrauben, mit denen man seinen Schlaf selbst positiv beeinflussen kann.

Wer denkt, dass das Thema Schlafen mit dem zu Bett gehen anfängt, vertut sich. Tatsächlich hat unser Verhalten tagsüber sehr viel Einfluss auf unsere Nächte.

Am Tag bildet unser Körper Serotonin, welches uns wach macht und unsere Laune hebt. Dieses Serotonin wird zum Abend hin aber in Melatonin umgewandelt, welches uns beim Ein- und Durchschlafen hilft. Fehlt mir also am Tag Serotonin, habe ich auch in der Nacht zu wenig Melatonin.

Das heißt also, dass wir eine gute Serotoninversorgung benötigen. Und wie kommen wir daran? Nun, einige Lebensmittel wie Kakao oder Kürbiskerne enthalten Serotonin. Und Kaltwasserfisch, Pilze und auch Ei enthalten einiges an Vitamin D, welches für die Serotoninbildung benötigt wird.

Aber am Einfachsten geht das tatsächlich durch die Sonne! Das bedeutet also, dass wir uns – egal bei welchem Wetter - möglichst mindestens eine halbe Stunde draußen aufhalten sollten. Das heißt jetzt nicht, dass wir nun wie ein Grillhähnchen in der Sonne brutzeln müssen, Hautkrebs hin oder her. Im Winter benötigen wir zwar hier etwas mehr direkte Sonne, aber auch an bedeckten Tagen füllen sich unsere Vitamin-D-Speicher auf. Wenn wir dafür dann auch noch die Mittagszeit nutzen, haben wir gleich einen weiteren wichtigen Punkt erledigt: Gerade in der Mittagszeit synchronisiert die hochstehende Sonne unsere innere Uhr, unser Körper tickt wieder im richtigen Rhythmus! Er weiß dann also, zu wann er das Serotonin in etwa in Melatonin umwandeln muss.

Auch ausreichend Bewegung ist wichtig, dann kann auch eine richtige Müdigkeit aufkommen, nicht nur Trägheit. Wenn man die Zeit draußen also für einen Spaziergang oder anderen Sport nutzt, hat man schon viel für einen guten Schlaf getan. Wobei man Sport nicht zu knapp vor dem Schlafengehen machen sollte, einige Stunden Abstand wären gut.

Wenn wir dann abends vor dem Fernseher, dem Computer, dem Handy oder der Spiele-Konsole entspannen, mag uns das zwar nicht mehr groß fordern, aber die Geräte

produzieren blaues Licht. Und dieses Licht verhindert die Bildung von Melatonin. Denn es signalisiert unserem Körper fälschlicherweise, dass es noch lichter Tag und noch lange keine Schlafenszeit ist. Man sollte also all diese Geräte erst gar nicht im Schlafzimmer haben und nicht bis auf den letzten Drücker vor dem Schlafen davor sitzen bleiben. Es mag zwar alles bequem sein, aber eine gute Beschäftigung vor dem Schlafen gehen ist es nicht.

Das Schlafzimmer selbst sollte, wenn möglich, dunkel sein, ruhig liegen und wenig Ablenkung bieten.

Falls es geht, sollten wir das Bett tatsächlich nur zum Schlafen einplanen, uns also nicht tagsüber darauf herum lümmeln oder eben im Bett fernsehen oder noch eine Runde daddeln oder lesen. Ins Bett geht man am Besten, wenn man müde ist. Wirklich müde, nicht nur träge vom Herumlümmeln. Oder nicht erst, wenn der Film oder das Spiel zu Ende ist, obwohl einem schon vorher die Augen zufallen.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle: Wenig Süßes oder Snacks, auch Fertiggerichte sind nicht ideal. Stattdessen bieten sich Obst und vor Allem Gemüse und frische, auch probiotische Lebensmittel, an. Dazu zählen z.B. Sauerkraut, Käse, Sauerteigbrot, Joghurt oder Kefir. Sie alle unterstützen unsere Darmgesundheit und so ist unser Körper besser in der Lage, die nötigen Botenstoffe zur richtigen Zeit zu produzieren

Auch sollte man nicht zu spät essen, im Allgemeinen heißt es, drei bis vier Stunden vor dem Schlafen gehen. Und das beinhaltet auch die Snacks am Abend, die man so leicht übersieht. Denn sonst muss unser Darm noch schwer arbeiten, während der Körper eigentlich alle Systeme herunterfahren möchte für die Nacht.

Und auch, wenn es viele vormachen: Man sollte seine Schlafgewohnheiten, nur weil Wochenende ist, nicht zu sehr verändern. Denn dann wird jeder Montag zur Qual.

In diesem Sinne: Eine gute Nacht!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.