

Schlafdauer – wieviel Schlaf ist gesund?

Das Schlafbedürfnis des einzelnen Menschen kann sehr unterschiedlich sein. Das Schlafbedürfnis verändert sich im Laufe des Lebens.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Bedarf an Schlaf in der Regel ab:

- Ein Baby schläft über den Tag verteilt ca. 18 Stunden pro Tag.
- Ein 10jähriges Kind braucht rund 8 bis 9 Stunden pro Tag.
- Ein Erwachsener kommt mit 7 bis 8 Stunden Schlaf aus.
- Ein 70jähriger benötigt nur noch 5 bis 7 Stunden Schlaf.

Ein einheitliches Maß für Schlaf gibt es allerdings nicht.

Schläft ein Erwachsener allerdings regelmäßig weniger als 4 Stunden oder mehr als 14 Stunden täglich, gehen Mediziner von einer ernst zu nehmenden Schlafstörung aus.

Einzig wichtig für den gesunden Schlaf ist, dass jeder für sich erkennt, nach wieviel Schlaf er sich erholt und ausgeschlafen fühlt.

Schlafhygiene – Gesundes Schlafumfeld

Alle Maßnahmen, die den gesunden Schlaf fördern, werden im Allgemeinen als Schlafhygiene bezeichnet. Dazu gehören Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen ebenso wie die Gestaltung des Schlafraumes. Wir haben für Sie einige Tipps und Empfehlungen zusammengefasst:

Schlafenszeit

Versuchen Sie regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten einzuhalten, so können Sie Ihren Biorhythmus besser auf Schlafen "programmieren".

Erst abschalten, dann schlafen

Gönnen Sie sich nach den Alltagsaktivitäten eine Entspannungs- bzw Erholungsphase von mind. 2 Stunden um Abzuschalten bevor Sie schlafen gehen.

Zimmertemperatur

Das Schlafzimmer sollte ausreichend belüftet sein und die Zimmertemperatur sollte zwischen 16 und 18 °C liegen.

Geborgenheit

An Ihrem Schlafplatz sollten Sie sich sicher und geborgen fühlen. Gegenstände, die an den Beruf oder sonstige Stressoren erinnern, gehören nicht ins Schlafzimmer. Das Bett sollte an einer festen Wand stehen und nicht direkt unter dem Fenster.

"Strahlungsfreies" Umfeld

Elektrische Geräte wie Radiowecker, Fernseher, eingeschaltete Handys, Stromleitungen usw. können aufgrund ihrer Strahlung den Schlaf negativ beeinflussen und gehören nicht ins Schlafzimmer. Großflächige Spiegel im Schlafzimmer können Strahlungen zusätzlich verstärken.

Ruhe und Dunkelheit

Das Schlafzimmer sollte ruhig gelegen sein und der Raum sollte verdunkelt werden können.

Abendmahlzeit und Alkohol Vermeiden Sie es, üppige und schwer verdauliche Mahlzeiten am Abend zu sich zu nehmen. Auch auf Alkohol sollte ca. 3 Stunden vor dem Zubettgehen verzichtet werden. Zwar verhilft Alkohol zu leichterem Einschlafen, führt aber gleichzeitig zur

Muskelschlaffung mit dem bekannten Phänomen der Schlafapnoe oder Schnarchen und zu Durchschlafschwierigkeiten.