

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

OKT 2022

Rezept-Tipp



3

TIPPS ZUR TIEFSCHLAF-VERDICHTUNG

So kannst du deine Schlafhygiene verbessern

zzzz

SCHLAFSTÖRUNGEN

WENN DIE NACHT ZUM ALPTRAUM WIRD

PREVIEW

Energy- und Immun-Booster



HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 10/ 2022

Personal Note:

Wow – wie die Zeit vergeht!

Es ist schon Mitte Oktober und ich bin so zu sagen schon in den Vorbereitungen für die Weihnachtsaktionen. In den letzten Wochen durfte ich als Rednerin an zwei online Events und einem offline Event teilnehmen. Was für ein Geschenk! Es waren so wunderbare Erfahrungen, die ich machen durfte und es ist beeindruckend, wie persönliches Wachstum generiert wird, wenn wir es wagen, unsere Komfortzone zu verlassen.

Natürlich war mein Schlaf in der Nacht vor dem Live Auftritt nicht wirklich erholsam, aber das ist auch völlig normal, da ich doch schon sehr aufgeregt war. Die unterschiedlichsten Emotionen haben mich beschäftigt, von freudiger Erwartung bis hin zu leichter Angst. Ich bin zwar mit Hilfe von Entspannungsübungen eingeschlafen, hatte aber das Gefühl, die ganze Nacht meine Rede durchgegangen zu sein. Das Resultat: ich konnte nicht richtig abschalten und in die Tiefschlafphase gelangen.

Glücklicherweise sind solche Nächte mit einer so schlechten Schlafqualität bei mir eher selten. Wenn ich da an meine Freunde und Klienten denke klagt fast jeder Zweite über Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Und dabei ist ein erholsamer Schlaf immens wichtig für Körper und Geist.

Was können wir also tun, um unsere Schlafqualität zu verbessern?





WENN DIE NACHT ZUM ALPTRAUM WIRD

Erfahre wie Du Deinen Schlaf positiv beeinflussen kannst

Du schläfst sieben Stunden oder mehr und bist trotzdem müde?

Du hast jeden Abend das gleiche Problem und brauchst überdurchschnittlich lange, bis Du einschlafen kannst?

Jede Nacht wirst Du wach, häufig auch um die gleiche Uhrzeit, und kannst im Anschluss nur schwer wieder einschlafen?

Vermutlich könnte ich hier noch eine Reihe unterschiedlichster „Schlafmuster“ aufzählen, aber unterm Strich zählen sie alle zu den verschiedenen Formen von Schlafstörungen.

In der Folge haben sie alle samt eins gemeinsam: Du fühlst dich ständig müde, energielos, unkonzentriert und leicht reizbar. Denn irgendwie bleibt deine körperliche Erholung auf der Strecke. Vielleicht als kleiner Trost – Du bist damit nicht allein!

Fast jeder zweite Mensch leidet mittlerweile unter Schlafstörungen. In Deutschland haben doppelt so viele Frauen wie Männer Schlafprobleme. Eine Umfrage einer Krankenkasse zeigt, dass jede zweite Frau schlecht schläft, bei Männern ist nur jeder Vierte betroffen.

Zu den häufigsten Schlafräubern zählen:

1

Stress

2

Familiäre Probleme

3

Gesundheitliche Probleme

UNSERE SCHLAFENSZEIT WIRD IMMER KÜRZER – DIE SCHLAFQUALITÄT IMMER SCHLECHTER

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat unsere Schlafmenge pro Nacht bis zu 30 Minuten abgenommen. Die Folge durch das Schlafdefizit ist, dass sich unser allgemeiner Gesundheitszustand verschlechtert. Es kommt zum Beispiel häufiger zu Magen- und Herzproblemen.

In Studien wurde belegt, dass auch die Schlafqualität einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Nur wer erholsam schläft, wird einen positiven Effekt auf seine Leistungsfähigkeit und sein Immunsystem feststellen.

WENN DER SCHLAF AM HELLIGTEN TAG ÜBERMANNT...

... sprechen wir von Tagesschläfrigkeit, auch Hypersomnie genannt. Hier liegt ein übermäßiges Schlafbedürfnis am Tag vor, obwohl nachts ausreichend geschlafen wird. Es kommt in manchen Fällen sogar vor, dass Menschen während der Arbeit oder im Straßenverkehr plötzlich ungewollt einschlafen. Umgangssprachlich sagen wir dazu gerne "Sekundenschlaf". Oftmals verbirgt sich dahinter eine sogenannte Schlafapnoe. Darunter versteht man, kurze Atemstillstände während des Schlafes. Diese zeigen sich gerne in Form von langanhaltendem, übermäßig lautem Schnarchen.

Allerdings gibt es auch noch andere Gründe, die sich hinter der Tagesmüdigkeit verstecken können. Dazu zählen mangelhafte Schlafhygiene, Krankheiten und Medikamente, um nur einige Gründe auf der Ursachenliste zu nennen.

Eines können wir festhalten:

Ist man am Tag ständig müde, obwohl man ausreichend geschlafen hat, ist dies ein deutliches Warnsignal des Körpers oder der Psyche.

Auch können sich physische und psychische Faktoren gegenseitig bedingen, z.B. Stress und Angst. Diese Zustände wirken sich enorm auf unseren Hormonhaushalt und somit auch auf unsere Schlafqualität aus.



TIPPS IM UMGANG MIT TAGESSCHLÄFRIGKEIT

- 1 Mehrere kleine „Nickerchen“ am Tag von 15 bis 20 Minuten. Dadurch reduziert sich das Schlafbedürfnis für den restlichen Tag.
- 2 Körperliche Bewegung. Mindestens zwei- bis dreimal pro Woche richtig „austoben“. So reduzieren sich Müdigkeitsattacken, da man nachts ruhiger schläft.
- 3 Über den Tag verteilt lieber mehrere kleine Mahlzeiten als nur zwei bis drei Reichhaltige.
- 4 Auf Gewicht achten – zumindest diejenigen, die schnarchen und übergewichtig sind. Fettpolster am Hals- und Rachenbereich behindern die Atmung. Oftmals hilft die Seitenlage beim Schlafen.

NOCH EIN HINWEIS ZUR SCHLAFAPNOE

Studien haben belegt, dass Bewegungsmangel und sitzende Tätigkeit zu den Risikofaktoren für eine Schlafapnoe gehören. Hier noch ein paar Zahlen dazu:

- 1 Mehr als 28 Stunden Fernsehen/ Woche – 78% erhöhtes Risiko
- 2 Überwiegend sitzende Tätigkeit – 49% erhöhtes Risiko
- 3 Ca. 3 Stunden Joggen pro Woche – 54% niedrigeres Risiko

(Daten wurden von einer Arbeitsgruppe aus der Nurses`Health Studies und Health Professionals Follow-up Study analysiert.)

ALPTRAUM, NÄCHTLICHES AUFSCHRECKEN UND GESTÖRTER SCHLAF-WACH-RHYTHMUS

Während des Schlafens können als Begleiterscheinungen Alpträume und nächtliches Aufschrecken auftreten. Nächtliches Aufschrecken kann mit regelrechten Panikattacken einhergehen. Begleiterscheinungen im Erwachsenenalter führen Experten auf seelische Ursachen zurück. Als Hauptauslöser werden Stress, Überforderung und belastende Lebensumstände gesehen.

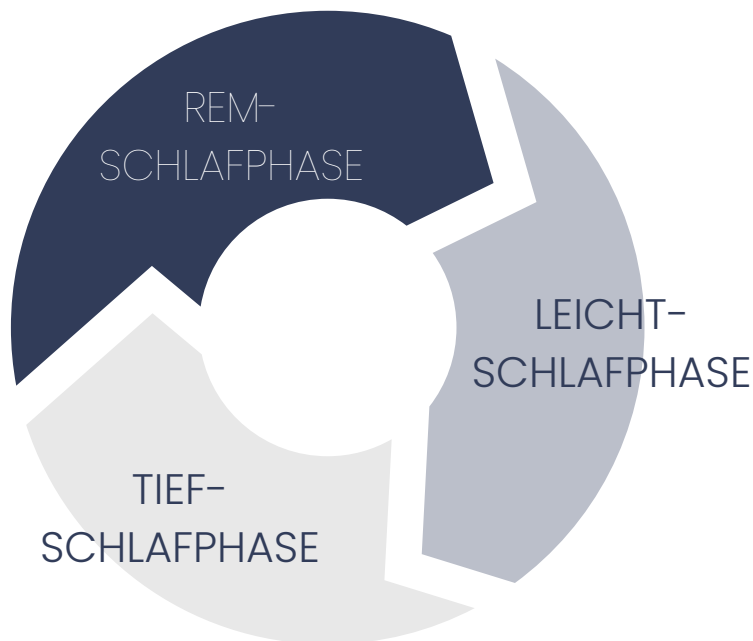
Helligkeit, Dunkelheit und übliche Schlafenszeiten zählen zu den Zeitgebern für den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Dieser ist häufig bei Schichtarbeit, Langstreckenflügen oder durch manche Erkrankungen gestört.



KLEINER TIPP, UM "JETLAG" VORZUBEUGEN

<p>Flug Richtung Westen 1-2 Stunden später ins Bett, als übliche Schlafenszeit</p>		<p>Flug Richtung Osten 1-2 Stunden später ins Bett, als übliche Schlafenszeit</p>
--	--	---

WARUM MÜSSEN WIR SCHLAFEN?



In der Tiefschlafphase passieren unheimlich viele spannende Dinge. Vorneweg die physische also körperliche Erholung, d.h. bestimmte Hormone werden ausgeschüttet, unser Gehirn wird entgiftet, unser Immunsystem wird hochaktiv, unser Herz-Kreislauf-System wird überholt und gewartet und noch so einiges mehr. Das bedeutet, wenn du keinen Tiefschlaf hast, dann verzichtest du auf einen Vorteil, den du aus dem Schlaf ziehen könntest, auch wenn du lange genug geschlafen hast.

HIER KANN DIR DIE TIEFSCHLAFVERDICHTUNG HELFEN

Bei der Tiefschlafverdichtung wird der Tiefschlaf wieder dahin konsolidiert, wo er hingehört und das ist in die ersten Nachthälfte. Die Evolution hat für uns eine Schlafstruktur vorgesehen, wo der Tiefschlaf in dem ersten Drittel der Nacht liegt und im letzten Drittel die REM-Schlafphase, also die Rapid-Eye-Movement-Schlafphase. In dieser Phase bewegen sich unsere Augen ganz schnell, obwohl die Augenlider geschlossen sind und wir träumen.

Ein Merkmal für suboptimalen Schlaf ist, wenn die Tiefschlafphasen über den Schlaf verteilt sind. Deshalb spricht man von Tiefschlafverdichtung, da man diese Schlafphase wieder zusammenbringt, wo sie hingehört. So optimiert man wieder die Erholung aus dem Schlaf.

WIEVIEL TIEFSCHLAF BRAUCHE ICH?

Es heißt, Schlafen dauert so lange wie ein Fußballspiel, also 90 Minuten. Jetzt stellt sich folgende Frage: wieviele Stunden muss ich schlafen, um 1,5 Stunden Tiefschlaf zu erhalten?

Unser Schlaf läuft in Zyklen ab und der Anteil an Tiefschlaf sinkt in den Schlafzyklen, d.h. je früher ich ins Bett gehe, desto länger ist meine Tiefschlafphase. Somit habe ich meine 90 Minuten Tiefschlaf schneller erreicht.

ZUM ABSCHLUSS NOCH EIN PAAR INFORMATIONEN UND EMPFEHLUNGEN AUS DER NATURHEILKUNDE

Im Ayurveda hat die Nacht verschiedene Phasen, in denen verschiedene Doshas (Energiezentren) dominieren:



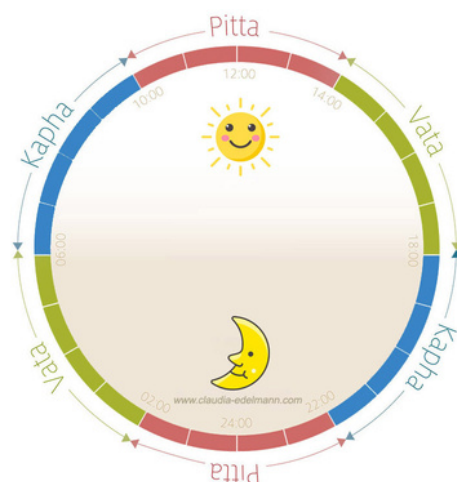
18:00 - 22:00 Uhr *Kapha*



22:00 - 02:00 Uhr *Pitta*



02:00 - 06:00 Uhr *Vata*



Das bedeutet, dass die jeweiligen Eigenschaften der Doshas in diesen Zeiten vorherrschen.

Schlafstörungen, aus ayurvedischer Sicht, haben ihre Ursache in der Ernährung und im Verhalten auf emotionaler, geistiger und körperlicher Ebene. Das bedeutet:

Pitta

Wird Pitta gereizt entstehen Durchschlafstörungen, mit Aufwachphasen um Mitternacht, Hitzegefühl und intensives Träumen.

Vata

Wird Vata erhöht, entstehen Einschlafstörungen, die Tiefschlafphase bleibt aus und man wacht in der Vata-Zeit auf.

TIPPS AUS DEM AYURVEDA UND DER HEIMISCHEN PHYTOTHERAPIE BZW. NATURHEILKUNDE

Leichte, warme Mahlzeit am Abend, z.B. Suppen, Eintöpfe

Abendroutine, die den Tag langsam verabschiedet und die Nacht sanft einleitet, z.B. Danke-Tagebuch, Meditation, Fußmassage, gegen 22 Uhr ins Bett gehen, um die Süße bzw. Schwere der Kapha-Zeit zu nutzen.

Entspannungsverfahren, wie z.B. Autogenes Training, Prog. Muskelentspannung

Warme Safran-Milch (Safran vereint die Wirkungsmechanismen von Johanniskraut u. Lavendel)

Ayurvedische Phytotherapeutika*, z.B. Ashwagandha, Mandukaparni, Shankapushpi

Heimische Phytotherapeutika*: Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Lavendel (Blüten u. Öl), Melissen Blätter und Passionsblumenkraut.

Auch Kamille, Johanniskraut und Lindenblüten haben eine beruhigende Wirkung und können bei milden Schlafstörungen helfen.

Schlafhygiene und Beseitigung von Schlafhindernissen, z.B. Licht mit hohem Blauanteil (PC, Smartphone, Tablet etc.)

Mein Geschenk an Dich:



Einschlaf-Meditation



*Bitte frage hierzu Deinen Arzt bzw. Ayurveda Arzt oder Apotheker – Interaktionen mit Medikamenten können nicht ausgeschlossen werden!!

WAS ZÄHLT ZU EINER MANGELHAFTEN SCHLAFHYGIENE?

Auch wenn du Schlaf nicht bestellen kannst, kannst du doch einiges tun, um deinen Schlaf-Wach-Rhythmus zu harmonisieren.

Jeder von uns hat seinen individuellen Schlafrhythmus und auch seine individuelle Schlafdauer. Allerdings empfiehlt es sich, nicht zu lange zu schlafen und auch zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen bzw. wieder aufzustehen.

Eine angenehme Umgebung zum Wohlfühlen ist unterstützend für einen guten Schlaf, ebenso wie eine angenehme Raumtemperatur und eine passende Matratze.

- Zu langer Mittagsschlaf, Schichtarbeit, Zeitzonewechsel (Jetlag)
- Bewegungsmangel
- Spätes und üppiges Essen vor dem Schlafen
- Exzessiver Kaffee-, Nikotin- oder Alkoholkonsum
- Nutzung von technischen Geräten mit hohem Blaulichtanteil im Bett (PC, Smartphone, Tablet)
- Straßen-, Flug-, und Bahnlärm oder TV-Geräusche
- Mangelhafte Abdunkelung vom Schlafzimmer
- Exzessiver Sport kurz (c. 2 Stunden) vor dem zu Bett gehen



Rezept-Tipp für Oktober

BADAM-MILCH FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Dieses einfache ayurvedische Hausmittel hilft gegen Nervosität und wird traditionell bei Ein- und Durchschlafproblemen empfohlen.

ZUTATEN

200ml frische Bio Kuh-Vollmilch (ersatzweise Hafer- oder Mandelmilch)
Kardamom, Kurkuma, Muskatnuss*
1 gehäufte Eschleffel Mandelmus
Agavendicksaft (nach Belieben)

*Schlafmilch Gewürzmischung von Ayurveda Parkschlösschen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Topf geben, kurz aufkochen und eine Stunde vor dem Schlafengehen schluckweise warm trinken.



Wichtiger Hinweis:

Menschen, die zu erhöhter Schleimbildung oder Wassereinlagerung neigen, sollten generell auf Badam-Milch verzichten! (Kapha-Typen)

Preview...



In der kommenden Ausgabe möchte ich mich unserer "Power" widmen, und über das folgende Thema sprechen:

Energy- und Immun-Booster

Der Winter steht schon vor der Tür und bei dem ein oder anderen führt die frühe Dunkelheit dazu, dass der Körper sich anfühlt, als ob er am liebsten in den "Winterschlaf" gehen würde.

Selbstverständlich ist das nicht möglich und deshalb sollten wir uns damit beschäftigen, wie wir unsere Energie wieder hochfahren können und somit auch unser Immunsystem bestmöglich fit für die kommende Jahreszeit machen.

Was wir jetzt brauchen ist ein kleiner (oder auch großer) Energie-Kick, damit wir den täglichen Herausforderungen gewachsen sind.

Einige nutzen Kaffee oder Energy-Drinks, um Abhilfe zu schaffen – was auch kurzfristig damit gelingt, aber der Energiegewinn ist nicht von langer Dauer.

Wäre es nicht super, wenn es etwas natürliches und gesünderes gäbe, um einen ähnlichen Energie-Boost zu erzielen?

Die Antwort auf diese Frage und noch vieles mehr erfährst Du in der nächsten Ausgabe im November!

Ich freue mich über weitere Themenvorschläge von Dir! Gerne her damit!

Vielen Dank für Deine Unterstützung.

Deine Claudia