

Immer müde??

Das Leben heutzutage ist schnell und aufregend - und ermüdend. Wir sind "ausgepowert". Und doch kommen wir nicht zur Ruhe. Schlaflosigkeit ist eine wahre Epidemie geworden. Millionen von Sedativa und Beruhigungsmitteln werden geschluckt - auf der verzweifelten Suche nach Ruhe, die unsere ausgelaugten Energien wieder erneuert.

Warum bin ich immer müde?

Vielleicht ist eine Krankheit wie eine Erkältung oder Grippe die Ursache, die unsere Energien aufbraucht. Oder eine Depression könnte der Grund sein.

Viele Menschen mit den geschilderten Problemen allerdings sind im Prinzip völlig gesund. Ihr Problem besteht darin, daß sie den ganzen langen Tag in vier Wände eingesperrt sind, wo sie eine sitzende, geistig anstrengende Arbeit verrichten müssen. Termindruck und emotional belastende Probleme sind an der Tagesordnung. Solche Menschen fühlen sich gewöhnlich am Morgen trotz einer langen Nachtruhe nicht frisch und erholt.

Dazu kommt, daß es kaum noch Menschen gibt, die nicht irgendwann im Laufe des Tages irgendeinen "Muntermacher" zu sich nehmen: gewöhnlich Kaffee, Tee oder Cola. In allen dreien ist Koffein die anregende Substanz. Koffein stimuliert das zentrale Nervensystem und ist eine häufige Ursache für Schlafstörungen.

Und wenn dieser Zustand länger anhält?

Abgesehen von Müdigkeit und Energiemangel tritt erhöhte Reizbarkeit auf. Die Selbstbeherrschung läßt zu wünschen übrig und Geduld wird ein Fremdwort. Alles, was wir tun, erfordert zunehmende Anstrengung, bis schließlich die einfachsten Aufgaben wie ein Riesenberg vor uns stehen.

Chronische Müdigkeit sabotiert auch unsere Kreativität. Unser Urteilsvermögen leidet und die Effektivität unserer Arbeit nimmt ab. Wenn keine Abhilfe geschaffen wird, mündet diese Ermüdung schließlich in völliger Erschöpfung und sogar ausgeprägter Depression.

Welche Funktion hat der Schlaf?

- Der Schlaf bewirkt, daß der Körper sich "erneuert". Abfallprodukte werden ausgeschieden, Heilvorgänge werden in Gang gesetzt, Enzymvorräte werden wieder aufgefüllt, neue Energien werden aufgetankt.
- Schlaf unterstützt die Heilung von Verletzungen, Infektionen und anderen Belastungen des Körpers, einschließlich Stress und emotionale Traumata.
- Schlaf stärkt das Immunsystem des Körpers, so daß man effektiver gegen Krankheiten geschützt ist.
- Richtiger Schlaf kann Ihre Lebensspanne verlängern. Vor einigen Jahren wurden in einer großen Bevölkerungsstudie die Auswirkungen bestimmter gesundheitlicher Gewohnheiten erforscht. Man fand heraus, daß Menschen, die regelmäßig ca. 7 bis 8 Stunden Schlaf hatten, niedrigere Sterberaten hatten als Menschen, die entweder weniger oder mehr schliefen.

Wieviel Schlaf und Erholung brauche ich?

Es gibt unterschiedliche Arten von Ruhepausen und Erholung, die alle wichtig sind für den Menschen. Ein regelmäßiger, erholsamer Schlaf in der Nacht ist sicherlich ein entscheidender erster Schritt. Neugeborene schlafen zwischen 16 und 20 Stunden täglich, kleine Kinder brauchen zwischen 10 und 12 Stunden. Erwachsene haben teilweise sehr unterschiedliche Bedürfnisse, aber für die meisten von uns ist eine nächtliche Schlafphase von 7-8 Stunden, wie schon erwähnt, optimal.

Aber darüber hinaus brauchen wir auch eine Unterbrechung in unserem täglichen Trott. Während des Zweiten Weltkriegs führte man in Großbritannien die 74-Stunden-Woche ein. Bald jedoch stellte man fest, daß die Menschen nicht in der Lage waren, diese Anforderungen zu bewältigen. Nach einigem Herumexperimentieren stellte man fest, daß eine 48-Stunden-Woche mit regelmäßigen Pausen und einem Tag in der Woche, an dem gar nicht gearbeitet wurde, eine maximale Effektivität hervorbrachte.

In unserer Gesellschaft sind darüber hinaus gelegentliche längere Erholungsphasen wie verlängerte Wochenenden und Urlaub eine Gewohnheit geworden, die auch ihre Berechtigung haben.

Wie steht es mit Schlaftabletten? Können sie einem Menschen helfen?

Während eines normalen Schlafes wechseln sich im Körper verschiedene Phasen von leichtem und tiefem Schlaf ab. Gewöhnlich träumen wir in den leichten Schlafphasen. In dieser Phase werden der Druck und die Spannungen, die sich im Laufe eines Tages aufbauen, auf natürliche Weise abgebaut.

Ein durch Medikamente induzierter Schlaf allerdings produziert zwar den erwünschten Zustand des Unbewußtseins, unterdrückt aber diese Phasen des Träumens. Und obwohl der Mensch den Eindruck hat, er habe gut und fest geschlafen, fühlt er sich am nächsten Morgen wahrscheinlich nicht so erfrischt und voll neuer Energie wie ohne Schlafmittel.

Schlafmittel können sicherlich für Notfälle eine willkommene Hilfe sein. Aber wenn sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, bewirken sie genau das Gegenteil: ein chronischer Erschöpfungszustand ist die Folge.

Alkohol ist ein anderes, bei manchen beliebtes Mittel, das die Entspannung zu fördern scheint und den Schlaf unterstützt. Aber ein durch Alkoholkonsum hervorgerufener Schlaf ist nicht so erholsam wie ein normaler Schlaf.

Was kann ich tun, um meinen Schlaf zu verbessern?

- Gönnen Sie sich während Ihres Arbeitstages häufige kleine Pausen. Gehen Sie ein bißchen herum, trinken Sie etwas Wasser, machen sie einige Atemübungen.
- Verschaffen Sie sich täglich 30-60 Minuten kräftige Bewegung. Sportliche Aktivität entspannt, erneuert Energien, bekämpft Depressionen und wirkt nervöser Anspannung entgegen.
- Erstellen Sie sich einen "Stundenplan" für täglich wiederkehrende Tagesabläufe wie Bettruhe, Aufstehen, Mahlzeiten und Fitnessprogramm. Halten Sie sich möglichst eng an diese Zeiten. Ihr Körper unterliegt auch in anderen Bereichen gewissen Rhythmen und blüht bei diesen äußerlich eingehaltenen Rhythmen regelrecht auf.
- Ihre Abendmahlzeit sollte mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen liegen. Ein leerer, ruhender Magen trägt stärker zu gutem Schlaf bei.

- Versuchen Sie es mit einem lauwarmen (nicht heißen) Bad. Es wird Ihnen helfen, sich richtig zu entspannen.
- Konzentrieren Sie sich in Ihrem Denken auf positive Dinge. Denken Sie daran, wie gesegnet Sie sind und füllen Sie Ihre Gedanken mit Dankbarkeit und Hoffnung.

Schlaf und Erholung sind wichtige Bestandteile des Lebensrhythmus. Und wenn wir uns von diesem Rhythmus bestimmen lassen und uns auf ihn einstellen, werden wir wie ein Musiker oder ein Tänzer in Harmonie mit uns selbst sein.