

GASTKOMMENTAR

Schlaf Dich gesund! In diesem guten Rat steckt die Weisheit Jahrhunderte langer Beobachtung und Erfahrung. Denn Schlaf heilt im wahrsten Sinne des Wortes - vorausgesetzt, man kann sich auf einen das Wohlbefinden fördernden Untergrund betten. Dann ist Schlaf von unschätzbarem Wert für die Gesundheitsvorsorge.



Schlaf als Partner des Wachseins



Dr. med. Eduard Lanz
Facharzt für Sportorthopädie
FOTO: CHRIS ZENZ

„Der Sinn des Schlafes liegt in der Lösung körperlicher und psychischer Blockierungen, der Effekt ist die Erholung.“

Im Schlaf verarbeitet der Körper die Vielzahl von Reizen, denen er im Laufe des Tages ausgesetzt ist. Psychische Belastungen werden vor allem in den sogenannten REM-Phasen geordnet, verarbeitet und entsorgt. Auch immunologische Reize werden nachts beantwortet. In der Regeneration reagiert das Immunsystem durch die vermehrte Ausschüttung von Interleukinen auf Keime, Viren, Chemikalien etc. und passt sich so der Umwelt an. Belastungen körperlicher Natur werden durch den Schlaf zum Trainingsreiz. In der Regeneration baut der Körper Potential auf und fühlt sich dann vorbereitet auf die im folgenden Tag zu vollbringende Leistung. Die Erholung ist das Resultat der erfolgreichen natürlichen Anpassungsvorgänge.

Gehirnaktivität im Schlaf

Grundlage all dieser Mechanismen ist die Tatsache, dass der Schlaf ein absolut vollwertiger Partner des Wachseins ist: Das Gehirn ist in beiden Situationen gleichermaßen aktiv. Während man noch vor hunderten Jahren davon ausging, dass im Schlaf „im Gehirn die Lichter ausgehen“, weiß man heute, dass der Schlaf ein sich ständig ändernder Verhaltenszustand ist. Man kann ihn durch neurophysiologische Untersuchungsverfahren (EEG, Augenbewegungen, Muskelaktivität)

in verschiedene Stadien unterteilen. Es werden vier Schlafstadien und das REM-Stadium unterschieden. Das Stadium 1 und 2 wird als Leichtschlafstadium bezeichnet, das Stadium 3 und 4 als das Tiefschlafstadium. Im REM-Stadium nehmen die Atemfrequenz und der Puls schlag zu, während der Muskeltonus und der Blutdruck sinken.

Körperliche Aktivitäten

Das Zusammenspiel dieser Faktoren erweist sich als wahre Bewegungstherapie für die Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur, also für jene Teile des Bewegungsapparates, die für die Mobilität maßgeblich sind. Beim Erschlafen der Muskeln werden die zuführenden Gefäße erweitert. Dadurch wird die Muskulatur besser durchblutet - schlacken, die bei jeder Muskelarbeit entstehen, werden ausgeschwemmt, Traubenzucker und Sauerstoff werden als Energiespender herangebracht. Der Muskel gewinnt somit neu an Kräften und die Beweglichkeit der Gelenke wird erhalten.

Gelenkknorpel und Bandscheiben werden vorwiegend durch den Wechsel von Druck und Entlastung ernährt. Die haben keine eigene Blutgefäßversorgung und müssen daher durch Bewegung mit Nährstoffen versorgt werden. Das vermeintliche Schonen des Körpers in

Form von Nichtstun ist demnach der beste Weg, den Degenerations- und Abnutzungsprozess zu forcieren - Bewegung lautet stattdessen das Geheimrezept, um die Beweglichkeit des Geistes und des Körpers zu erhalten.

Schlecht geschlafen?

Statt sich im Schlaf zu entspannen, klagen viele Menschen über Muskelverspannungen, die gerade in der Nacht auftreten: Sie wälzen sich von einer Seite auf die andere und stehen nicht auf, weil der Wecker läutet, sondern weil sie der Schmerz aus dem Bett treibt.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass eine Schlafstörung viele Ursachen haben kann - man sollte sich hüten, Schlafstörungen vorschnell als psychisch begründet anzusehen. Es handelt sich oft um eine therapierbare körperliche Störung. So können eine Funktionsverbesserung des Bewegungsapparates und eine entsprechende Schlafunterlage die geeignete Therapie sein. Der Schlafplatz sollte einer genaueren Kontrolle unterzogen werden, denn eine gute Matratze ist die einzige nachweislich wirksame physikalische Therapie der Schlafstörung.

DR. MED. EDUARD LANZ

TIPPS

Schlafen im Einklang mit der Natur

Natur als Wohlfühlfaktor spielt eine zunehmend bedeutende Rolle im Wohn- und Schlafbereich. Ein Schlafumfeld muss regenerativ und gesundheitsfördernd wirken, um als Ruhepol zu einem stressigen Alltag fungieren zu können. Unsere Gesundheit ist der wichtigste Aspekt hoher Lebensqualität und wer gesund bleiben will, muss Eigenverantwortung übernehmen, um seiner Gesundheitsvorsorge die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.

Erholung pur
Produkte die auf natürliche Weise positiven Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden ausüben, werden sich auch künftig einzunehmenden Beliebtheit erfreuen. Denn speziell in den Regenerationsphasen wird die Erholungsfähigkeit und Erholungsqualität durch natürliche Produkte spürbar verbessert. Dieses Erfahrungswissen ist inzwischen auch wissenschaftlich bestätigt.

Natur pur

Biologisch angebautes Roggenstroh, geprüfter Naturlatex, schützende Zirbe, Rosskastanie oder reine Schurwolle gemischt mit Weidenrinde sind wirksame Komponenten für ein befreiendes Lebensgefühl. Die Erholung für Körper, Geist und Seele gelingt am besten mit Hilfe von Rohstoffen die frei von Metall, Synthetics und Chemie sind.

Hierzu kommt die einfache Erkenntnis: Guter Schlaf fördert die Gesundheit ganz allgemein, schlechter Schlaf bewirkt das Gegenteil.

FRANCESCA BLUM
redaktion.at@mediaplane1.com



elky est. 1927 natürlich

Gute Nacht, Schlaflosigkeit.

elky Matratzenerzeugungs GmbH - 9143 St. Michael 11

www.elky.at



Große Erfolge bei Schlafstörungen

Die Original Roskastanienmatte reduziert Störzonen von Wasserradern und Erdstrahlen auf natürliche Weise. In Schlafräumen alter Häuser findet man immer wieder Blindböden aus Rosskastanienholz. Genau nach diesem Prinzip funktioniert die Original Roskastanienmatte von Bernegger:

Jahrzehntelange Erfahrung
Tausende begeisterter Kunden berichten über Erfolge bei Nackenschmerzen, Durchschlaf- oder Einschlafbeschwerden, Nervosität und Schwellungen in den Beinen.

Auszugsweise zwei Kundenmeinungen.
„Dank der Matte ist mein Schlaf viel erholsamer“, berichtet Frau Pirzl.
„Meine Eltern wussten nichts von der Matte, wir legten diese einfach in ihr Bett und sie schlafen seither beide besser“, berichtet Frau Endl.

Testen Sie jetzt 3 Monate kostenlos die Original Roskastanienmatte. Der überzeugendste Beweis für die sensationelle Wirkung ist die dreimonatige kostenlose Probezeit. Die Matte wird erst nach der Probezeit, bei Zufriedenheit des Kunden verrechnet. Postversand oder Direktabholung möglich.

Tischlerei Bernegger
4564 Klaus/Pyhrnbahn 135
Tel. 07585/205
www.gesund-im-schlaf.at

