

SICH SCHÖN SCHLAFEN

FÜR VIELE GALT DER „SCHÖNHEITSSCHLAF“ BISHER ALS MYTHOS. DOCH DIE WISSENSCHAFT IST SICH EINIG. ES GIBT IHN WIRKLICH. DEN ERHOLSAMEN SCHLAF MIT BESSER-AUSSEHEN-EFFEKT. DABEI IST NICHT DIE SCHLAFDAUER, SONDERN DIE SCHLAFQUALITÄT VON ENTSCHEIDENDER BEDEUTUNG. MIT DEM RICHTIGEN BETTSYSTEM WIRD DER SCHÖNHEITSSCHLAF NOCH INTENSIVER.



Zwei Prozent der Deutschen leiden unter Schlafstörungen und fühlen sich schon morgens wie gerädert – und das nicht ohne Einfluss auf ihr Aussehen: Augenringe, hängende Gesichtszüge und müde Augen. Der Alltag mit seinen wachsenden Herausforderungen zehrt merklich an unseren Kräften. Daher kommt den Ruhephasen eine besondere Bedeutung zu, um wieder zu alter Spannkraft und Ausstrahlung zurückzufinden. Die wichtigste aktive Ruhephase ist ein erholsamer Schlaf. Er tut nicht nur unserer Gesundheit gut – er macht uns auch schön. Das liegt vor allem an den komplexen Prozessen, die während des Schlafs in unserem Körper und Gehirn stattfinden.

Während wir schlafen, arbeitet unser Körper auf Hochtouren. Der verbrauchte Energievorrat wird aufgetankt und die Zellregenerierung angekurbelt. Verantwortlich hierfür ist ein Wachstumshormon, auch Human Growth Hormon (HGH) genannt. Es wird ausschließlich in der Tiefschlafphase ausgeschüttet. Haut und Gewebe, wie kollagene Fasern, werden erneuert und somit die Faltenbildung vermindert.



Doch guter Schlaf ist nicht nur der ideale Falten-, sondern gleichzeitig auch Fettkiller. Bei mangelndem Tiefschlaf würde unser Körper weniger Wachstumshormone produzieren, die statt Fettgewebe Muskelmasse umsetzen. Durch weitere Hormone (Leptin und Ghrelin) stellt sich im Schlaf ein Sättigungsgefühl ein und Hungergefühle werden unterdrückt. Gesunder Schlaf macht also eine gute Figur. Schlafen wir zu wenig, ist Übergewicht die Folge.

Schlaf ist außerdem ein wichtiger Motor für unser Immunsystem und den täglichen Kampf gegen Viren, Bakterien und andere schädliche Einflussfaktoren. Ein gesunder Mensch wirkt vitaler und sieht besser aus. Im weitesten Sinne haben auch unsere geistige Fitness und Stimmung mit einer positiven Ausstrahlung zu tun. Beides wird durch einen erholsamen Schlaf positiv beeinflusst.

Aber was konkret kann man tun für einen erholsameren Schlaf?

Schlafforscher raten zu einem kühlen und abgedunkelten Schlafzimmer ohne Störfaktoren. Im Dunkeln wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das den



Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Schwere Kost vor dem Schlafengehen sollte vermieden werden, um die Verdauung nicht zusätzlich zu belasten.

Ein Faktor, dem bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist die Wahl des richtigen Bettzeugs, wie Zudecke, Kopfkissen und Matratze. Der Bettenhersteller Gebr. Sanders hat in einer weltweit ersten Schlaflaborstudie wissenschaftlich untersucht, welche Auswirkungen das Berthöhlenklima auf die Schlafqualität hat. Die Ergebnisse sind erstaunlich. Ein zu warmes Bett führt zu einer Störung der

Hautatmung und verstärkt die Transpiration. Diese wiederum verursacht einen unruhigen Schlaf und stört den Regenerationseffekt. Gebr. Sanders hat mit diesem Wissen ein klimaregulierendes Schlafsystem entwickelt und zählt heute zu den Vorreitern in der Branche. In der CLIMABALANCE-Decke sind bis zu 12 Klimazonen verarbeitet, welche überschüssige Wärme abtransportieren. Die nachweislichen Vorteile zählen auf das Beauty-Konto ein: Die Decke verkürzt die Einschlafzeit und verlängert die für die Schönheit so wichtige Tiefschlafphase um bis zu 50 Prozent.



SCHLAF-TIPPS VOM EXPERTEN

INTERVIEW MIT PROF. DR. JÜRGEN ZULLEY

WAS SIND IHRE FÜNF BESTEN SCHLAF-TIPPS, UM AM NÄCHSTEN TAG FRISCH UND ERHOLT AUSZUSEHEN?

1. Entspannung ist der Königsweg in den Schlaf
2. Abends abschalten und nicht mehr an den Tag und eventuelle Probleme denken
3. Relativ früh zu Abend essen (18-19 Uhr), leichte Kost, wenig oder kein Alkohol
4. Nicht zu früh schlafen gehen (ca. 23 Uhr)
5. Kühles Schlafzimmer, Bett zum Einschlafen warm

KANN MAN DURCH DEN RICHTIGEN SCHLAF AUCH ABNEHMEN?

Nicht abnehmen, aber ausreichend Schlaf verhindert Gewichtszunahme.

WIE WICHTIG IST EIN KURZER MITTAGSSCHLAF / „POWER-NAPPING“ FÜR UNSER AUSSEHEN?

Mittagsschlaf gehört zu unserem biologischen Rhythmus. Wir sind anschließend leistungsfähiger, und es ist langfristig gesünder. Aber ganz wichtig: nur kurz – 10 bis 30 Minuten.

WIE WICHTIG SIND DIE RICHTIGE BETTDECKE UND DAS RICHTIGE KOPFKISSEN FÜR DEN OPTIMALEN BEAUTY-SCHLAF?

Im Schlaf muss unser Körper seine Temperatur regeln können, sonst ist der Schlaf nicht so erholsam. Dazu gehört ein nicht zu warmes und vor allem trockenes Berthöhlenklima. Dafür ist die richtige Bettdecke wichtig, die auch Feuchtigkeit abführt. Ein gutes Kopfkissen muss auch auf die Temperaturregulation abgestimmt sein, da wir einen Großteil der Wärme

über den Kopf abführen. Diese Feuchtigkeit, die dann ins Kissen gelangt, muss abgeführt werden. Außerdem ist die richtige Lagerung für eine Entspannung gerade im Schulter-, Nackenbereich und auch im Gesicht erforderlich.

SORGEN OHROPAX UND SCHLAFMASKE TATSÄCHLICH FÜR EINEN UNGESTÖRTEN SCHLAF UND EIN FRISCHERES AUSSEHEN?

Geräusche stören den Schlaf, ebenso wie Licht. Ohropax und Schlafbrille können helfen, wenn der Schläfer sie verträgt.

MÜSSEN LERCHEN UND EULEN UNTERSCHIEDE IN IHREM SCHLAF MACHEN, UM AM NÄCHSTEN TAG GUT AUSZUSEHEN?

Lerchen gehen früher ins Bett und stehen früher auf. Sie schlafen eher kürzer. Bei Eulen ist es umgekehrt, und sie schlafen eher länger. Diese sind auch variabler mit ihren Schlafenszeiten. Dies entspricht einem zugrundeliegenden Rhythmus, auf den geachtet werden sollte.

STIMMT ES WIRKLICH, DASS DER SCHLAF VOR 19 UHR DER OPTIMALE IST?

Der Schlaf vor der biologischen Mitternacht ist der wichtigste und das ist gegen 3 bis 4 Uhr nachts. Die Mitternacht (0 Uhr) ist ohne Bedeutung.

STIMMT ES, DASS DER MENSCH NACHTS MEHRMALS WACH WIRD UND ES EIGENTLICH NICHT BEMERKT?

Häufiges nächtliches Erwachen (bis zu 28 Mal) ist völlig normal. Die meisten Erwacher werden vergessen, weil sie sehr kurz sind. Und was wir vergessen, hat nicht existiert. Es kann aber ein Problem sein, wenn man nicht wieder einschlafen kann.

WIE WICHTIG IST DAS „RICHTIGE“ UND „RUHIGE“ LIEGEN FÜR DEN SCHÖNHEITSSCHLAF?

Bewegung gehört zum erholsamen Schlaf. Eine Einschränkung der Bewegung kann zu Schlafstörungen führen. Allerdings kann sehr häufiges Bewegen auf gestörten Schlaf hindeuten. □



Mit dem richtigen Bettzeug wird die Nacht zum Kuschelelebnis.



ZUR PERSON.

Jürgen Zülley ist Diplom-Ingenieur und Diplom-Psychologe, Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg und war vor seinem Ruhestand Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums und Leitender Psychologe am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg, außerdem ist er Buchautor. Er ist seit über 35 Jahren auf den Gebieten der Schlafforschung, Chronobiologie und Klinischen Psychologie tätig. Von 1973 bis 1993 am Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie, Andechs, und Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München, danach bis 2010 Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg.