

Die Macht des Schlafs

Etwa ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir.

Ein bekanntes Sprichwort lautet: „Schlaf ist die beste Medizin.“

Aber stimmt das wirklich?

JULIA LÜFTNER

Fakt ist: Schlaf ist notwendig, um gesund zu bleiben – so wie auch Essen und Trinken zu unseren Grundbedürfnissen zählen. Wenn wir über einen längeren Zeitraum einen Mangel an Schlaf haben, so begünstigt dies viele Erkrankungen, die etwa das Herz-Kreislauf-System betreffen, eine höhere Infektanfälligkeit oder auch Depressionen hervorrufen. Zudem steigt die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht und einen gestörten Zuckerstoffwechsel.

Die Schlafphasen

Sobald wir die Augen schließen und entspannen, durchleben wir unterschiedliche Zyklen des Schlafs, an die wir uns im Nachhinein nur teilweise erinnern können. Zunächst einmal befinden wir uns in der Einschlafphase. In diesem Stadium sind wir nicht richtig wach, schlafen aber auch noch nicht. Unser Körper kommt zur Ruhe, was sich durch langsamere Atmung sowie entspannte Muskeln kennzeichnet. Es ist nicht selten, dass sich diese Entspannung auch durch Muskelzuckungen äußert.

Anschließend gleiten wir in den Leichtschlaf, der den größten Anteil unseres Schlafzyklus ausmacht. In dieser Phase schlafen wir zwar schon, können aber noch sehr leicht durch Reize, wie zum Beispiel Licht oder Lärm, aufwachen. Vielen fällt es bestimmt leicht, diese Schlafphase vor allem bei ihrem Vater zu erkennen, denn im Leichtschlaf erschlafft der Muskel im Gaumenbereich und das allzu gewohnte Schnarchen setzt ein.

In der Tiefschlafphase sinkt die Aktivität von Herz, Atmung und Kreislauf auf ein Minimum und das Hormonsystem, wie etwa das Wachstumshormon, wird angekurbelt. In dieser Phase kommen auch Schlafstörungen, dazu zählen Schlafwandeln oder Zähneknirschen, vermehrt vor.

Wann wir Alpträume haben

Die letzte Phase ist die Traumschlafphase und wird auch als REM-Phase, das für Rapid Eye Movement steht, bezeichnet. Wie es der Name schon verrät, ist das schnelle Bewegen der Augen, welches man auch unter geschlossenen Augenlidern erkennen kann, für diese Phase charakteristisch. Durch das Verarbeiten von Eindrücken, die wir am Tag erlebt haben, entstehen Träume und manchmal leider auch Alpträume. In dieser Phase fühlen sich alle Muskeln wie gelähmt an, und das ist auch gut so, denn durch die intensiven und realistischen Träume

könnten wir ansonsten uns selbst oder sogar andere Menschen im näheren Umfeld gefährden!

Gesunder Schlaf

Mittlerweile ist es kein Geheimnis mehr, dass der Mensch täglich zwischen 6–8 Stunden Schlaf benötigt, wodurch wir schockierenderweise circa ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen verbringen. Für viele ist es jedoch oftmals sehr schwierig, wirklich entspannen zu können und zur Ruhe zu kommen. Gründe dafür können von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein, wie etwa Schulstress, die Scheidung der Eltern, Aufregung, weil ein besonderes Ereignis ansteht, oder aber auch das Smartphone.

Viele fühlen sich jetzt vermutlich dabei ertappt, wie sie gestern kurz vor dem Schlafengehen oder im Bett noch ein bisschen auf Instagram oder TikTok Reels geschaut haben, um zu entspannen. Doch leider ist das genau der falsche Weg, denn durch das Blaulicht wird die Ausschüttung von Melatonin gehemmt. Aber genau dieses Hormon ist essenziell für das Einschlafen sowie unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Wenn man aber auf die Handynutzung vor dem Einschlafen trotzdem nicht verzichten möchte, so kann man durch bestimmte Apps den bläulichen Anteil des Displays herausfiltern. Bei einigen Handys geht diese Eigenschaft auch schon über die Einstellungen und das Display leuchtet dann tendenziell in Orangetönen.

Wie das Einschlafen gelingen kann

Wenn zum Beispiel wieder der Schulstress und die Prüfungen so richtig im Gange sind und man sich von der einen Bettseite zur anderen wälzt, so ist es eventuell hilfreich, eine passende Abendroutine zu finden. Das kann bedeuten, dass man Atemübungen macht oder auch einfach nur den Raum vor dem Schlafengehen durchlüftet. Ebenso ist deftiges Essen spät am Abend nicht besonders förderlich, um schnell einzuschlafen, weshalb man zwei bis drei Stunden davor nichts mehr essen und weniger trinken soll als untertags. Für jede und jeden gibt es andere Tricks, um den Schlaf zu verbessern, doch am wichtigsten gilt es zu beachten, dass man sich bezüglich Einschlafen nicht zu viel Druck machen soll, denn das bewirkt genau das Gegenteil!

Julia Lüftner ist 17 Jahre alt, kommt aus Oberndorf und besucht die 4. Klasse der HLW – ABZ St. Josef.

Die Macht des Schlafs



A) Vor dem Lesen

- Beschreiben Sie die Bedeutung von Schlaf für Sie persönlich.
- Nennen Sie Faktoren, die den eigenen Schlaf positiv oder negativ beeinflussen können.
- Versuchen Sie, sich an einen Ihrer letzten Träume zu erinnern. Welche Symbole sind darin vorgekommen? Recherchieren Sie zu deren Deutungsmöglichkeiten.
- Halten Sie Ihre Ergebnisse im Plenum fest.



B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Geben Sie den Inhalt des Textes in wenigen Sätzen wieder.
- Setzen Sie den Inhalt des Artikels mit Ihren persönlichen Erfahrungen mit Schlaf in Beziehung. Legen Sie anschließend dar, inwiefern Ihnen Schlaf wertvoll erscheint.
- Im Artikel steht: „Viele fühlen sich jetzt vermutlich dabei ertappt, wie sie gestern kurz vor dem Schlafengehen oder im Bett noch ein bisschen auf Instagram oder TikTok Reels geschaut haben, um zu entspannen.“ Nehmen Sie zu dieser Aussage Stellung.
- Machen Sie unter Bezugnahme auf den Artikel konkrete Vorschläge, wie Sie Ihre persönliche Schlaf- und Aufwachroutine verbessern könnten.



C) Textproduktion

Situation: Für ein Präsentation zum Thema „Schlaf“ fassen Sie den Artikel „Die Macht des Schlafs“ für Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler zusammen. Verfassen Sie eine **Zusammenfassung** und bearbeiten Sie die folgenden Arbeitsaufträge.

- Beschreiben Sie den Schlafzyklus eines Menschen.
- Nennen Sie die Gründe, warum es zu Alpträumen kommen kann, und wie guter Schlaf aussehen sollte.
- Geben Sie wieder, wie eine Abendroutine sinnvoll den Schlaf fördert.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



D) Weiterführende Aufgabe

Recherchieren Sie ein Schlaflabor in Ihrer Nähe und informieren Sie sich darüber, was ein Schlaflabor genau macht und welche Erkenntnisse dabei gewonnen werden können.