Wie man gesünder wird, indem man weniger tut

Eine Maßnahme, die mit wenig Mühe großen Nutzen bringt

- Joel Hilliker
- 07.11.2017

Hier ist ein Gesundheits-Ratschlag, der einfach ist und völlig innerhalb jedermanns Möglichkeit liegt. Ihn zu befolgen ist von unglaublichem Nutzen: Es macht Sie geistig schärfer; steigert Ihre Konzentrationsfähigkeit; hat eine enorme Wirkung auf Ihre Leistungsfähigkeit bei physischer Betätigung wie Sport oder harter Arbeit; macht Sie zu einem fokussierteren Arbeiter. Darüber hinaus ist es sehr wahrscheinlich ein unterschätzter Schlüssel zur Charakterentwicklung.

Ich spreche über *Ihre Schlafenszeit*.

Dreiundvierzig Prozent der Amerikaner im Alter zwischen 13 und 64 sagen, dass sie selten oder nie einen guten Nachtschlaf während der Woche bekommen. Themabezogene Berichte belegen, dass Amerikaner an jedem Wochentag im Durchschnitt drei 0,35 Liter koffeinhaltige Getränke trinken.

Warum ist es für viele von uns so schwer, zu einer vernünftigen Zeit ins zu Bett zu gehen? Es gibt viele Dinge, die Sie anregen, spät zu Bett zu gehen oder Sie davon abhalten, das Licht dann auszuschalten, wenn Sie es sollten. Die meisten dieser Dinge haben einen Ein/Aus-Schalter.

Der Tipp: *Gehen Sie zu Bett, wenn Sie wissen, dass Sie es sollten* Für verschiedene Menschen wird das ein wenig unterschiedlich sein. Aber die Kosten für langes Aufbleiben sind höher als Sie denken.

Probleme durch Schlafmangel

Sind Sie unausgeschlafen? Sie könnten es sein wenn Sie: einen Wecker brauchen um rechtzeitig aufzuwachen; von der Schlummertaste abhängen; Probleme haben, am Morgen aus dem Bett zu kommen; während des Lesens einschlafen; sich am Nachmittag schlapp fühlen; bei Besprechungen, Vorträgen oder in warmen Räumen müde werden; nach schweren Mahlzeiten oder beim Autofahren schläfrig werden; ein Nickerchen brauchen um durch den Tag zu kommen; während des Fernsehens oder beim Entspannen am Abend einschlafen; das Bedürfnis verspüren, sich an Wochenenden auszuschlafen; innerhalb von fünf Minuten nach dem Zubettgehen einschlafen.

Forscher haben Zusammenhänge festgestellt zwischen Schlafmangel und einer Unfähigkeit, sich auf Aufgaben zu konzentrieren; einer verminderten Fähigkeit, in den Gesichtern anderer Menschen den Ausdruck von Ärger oder Glück zu lesen; einem Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit des Gehirns, was zu mehr Fehlern führt; schlechten Schulnoten; einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Gewichtszunahme; einer verringerten Fähigkeit, Infektionen zu bekämpfen. Den Körper zum Wachbleiben zu zwingen hat im Laufe der Zeit auch Auswirkungen auf den Blutdruck und die Entzündungswerte, die zu einer gesteigerten Anfälligkeit für Herzkrankheiten und Krebs führen. Schon ein minimaler Schlafverlust fordert einen Tribut in Bezug auf Ihre Stimmung, Energie und Fähigkeit, Stress zu verarbeiten.

Schlafmangel steht im Zusammenhang mit erhöhter Traurigkeit und Depression. Susan Redline, Professor für Schlafmedizin an der Harvard Medical School in Boston, entdeckte Verbindungen zwischen Schlafmangel und dem Beginn von Gehirnstörungen wie Beklemmung und bipolarer Depression. Der Psychologe Brad Wolgast von der Universität von Delaware sagte: „Wenn Sie eine Depression vorfinden, selbst wenn Sie ein Angstgefühl feststellen, und Sie dann an der Oberfläche kratzen, finden Sie in 80 bis 90 Prozent der Fälle auch ein Schlafproblem.“

Mikro-Nickerchen

Manche Leute rühmen sich guter Leistung trotz wenig Schlafs. Die Forschung zeigt, dass sie in vielen Fällen wahrscheinlich recht haben – *manchmal*. Eine von der Gesellschaft für Neurologie durchgeführte Studie aus dem Jahre 2008 fand heraus, dass eine unter Schlafmangel leidende Person oftmals dieselben Ergebnisse liefern kann wie eine gut ausgeruhte Person, aber – und hier ist der interessante Teil – dass sie diese nicht halten kann, weil sie die *Konzentration nicht aufrechterhalten* kann.

Schlafmangel oder nicht, wir alle verlieren von Zeit zu Zeit die Konzentration. Sorgen Sie für genügend Schlaf und Ihr Gehirn kann diesen unscharfen Augenblick ausgleichen und seine Aufmerksamkeit steigern. Wenn wir jedoch Schlafmangel haben, hat unser Gehirn Schwierigkeiten, sich neu zu konzentrieren. „Die Haupterkenntnis ist, dass das Gehirn der unausgeschlafenen Person manchmal normal arbeitet, aber zwischenzeitlich unter etwas leidet, das mit einem Stromausfall vergleichbar ist“, erklärte Dr. Clifford Saper von der Harvard University. Diese Studie besagte: „Personen mit Schlafmangel durchleben Perioden von beinahe-normaler Gehirnfunktion. ... durchsetzt von einem starken Nachlassen der Aufmerksamkeit und optischen Wahrnehmung. ... Während des Aufmerksamkeitsverfalls verfällt das an Schlafentzug leidende Gehirn in einen schlafähnlichen Zustand.“ Es ist als ob Ihr Körper den Schlafmangel dadurch ausgleicht, indem er Mikro-Nickerchen nimmt.

Diese Mikro-Nickerchen sind wahrscheinlich verantwortlich für diese jüngste Erkenntnis: dass für jede verlorene Stunde an ungestörtem Schlaf, Arbeiter sich 12 weitere Minuten pro Stunde mit Internet-Faulenzen beschäftigen, indem sie auf Kosten des Arbeitgebers persönliche E-Mails überprüfen und nicht arbeitsbezogene Webseiten besuchen. Mit anderen Worten, wenn wir unausgeschlafen sind, lassen wir uns viel leichter ablenken.

Im Jahr 2012 schätzten die Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention (Seuchenschutzbehörde) in den USA, dass 30 Prozent der zivilen Arbeitskräfte – 40,6 Millionen Amerikaner – nicht genügend Schlaf bekommen haben. Im Jahr 2011 ergab eine Schätzung von Harvard-Wissenschaftlern, dass Schlafmangel die US-Gesellschaften jährlich $ 63,2 Milliarden an entgangener Produktivität kostet, hauptsächlich wegen „Präsentismus“ (im Gegensatz zum Absentismus) – die Leute erscheinen, aber rotieren in suboptimaler Arbeit.

„Es geht mir gut“

Was diese Auswirkung sogar noch schlimmer macht ist, dass unausgeschlafene Leute ihren Leistungsabfall *nicht wahrnehmen*. Wie die Studie von 2008 feststellte: „Die Zeitspannen einer anscheinend normalen Arbeitsweise könnten ein falsches Gefühl von Kompetenz und Sicherheit geben“ – wenn faktisch die Inkonsistenz unseres Gehirns uns wirklich schaden könnte.

Dieser Effekt verbindet sich mit einem anderen. Forschungen in Harvard und Berkeley haben einen erstaunlichen Nebeneffekt bei einer eingelegten Nachtschicht aufgedeckt: kurzfristige Euphorie. Eine schlaflose Nacht erhöht die Dopamin-Werte Ihres Körpers, die Ihre Motivation und Ihre Positivität tatsächlich steigern könnten. Die Kehrseite ist, dass der Dopamin-Schub von kurzer Dauer ist, und diese Chemiekeule *Sucht* und *impulsives Verhalten* fördert. Wenn Sie Ihres Schlafes beraubt werden, kommt es ganz einfach zur *Abschaltung* jener Regionen des Gehirns, die für die Planung und Auswertung von Entscheidungen verantwortlich sind. Das bedeutet, dass Sie eher dazu tendieren, übermäßig optimistisch und risikofreudiger zu sein.

Die Dopamin-Ausschüttung erfolgt im *Mesolimbischen System*. Einige Untersuchungen weisen darauf hin, dass häufige Reizüberflutung dieses Systems durch Schlafentzug permanenten Gehirnschaden verursachen kann. Die neuronale Plastizität des Gehirns – ihre Fähigkeit, sich neuen Situationen anzupassen – wird schwächer. Wenn es gezwungen wird, regelmäßig in einem anderen Zustand zu funktionieren, *verändert es sich selbst dauerhaft*. „Häufiger Schlafentzug über vier Jahre hinweg kann drastische langfristige Folgen haben und entfesselt einen neurologischen Degenerations-Zyklus (Guardian Unlimited, 3. Mai 2014).

Wenn Sie ein Student sind und in Versuchung kommen, vor einer Prüfung die ganze Nacht durchzuarbeiten, dann bedenken Sie: Forscher haben festgestellt, dass ein Büffeln in letzter Minute mehr schadet als Gutes bewirkt. Es ist im Tiefschlaf, wo sich Ihre Erinnerungen festigen. Während des Schlafs bereitet das Gehirn Informationen auf und verarbeitet, was Sie in der Vorwoche gelernt haben. Wenn Sie nicht genügend Schlaf bekommen, bekommt Ihr Gehirn diese wichtige Lernzeit nicht. Und all diejenigen, die die Nacht zum Tag machen, schwächen in Wirklichkeit die mentalen Schaltkreise, die für die Erinnerung verantwortlich sind. Planen Sie voraus, dass Sie nicht auf eine schlaflose Nacht zurückgreifen müssen.

Sie brauchen ausreichend Schlaf

Das bringt einen ziemlich bemerkenswerten Punkt zur Sprache. Gott schuf uns so, dass wir Schlaf brauchen – ein gewisses Maß an Schlaf. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, *warum?* Gott hat andauernd schlaflose Nächte – er schläft nie! (Jesaja 40,28). Aber er schuf uns so, dass wir diese Pause von mehreren Stunden einlegen müssen, jeden Tag.

Es gab wahrscheinlich mehrere Gründe, aber der wichtigste war vielleicht der, uns zu helfen, *demütig zu bleiben:* uns zu helfen, zu begreifen, wie eingeschränkt wir als Menschen sind. Es kann wirklich frustrierend sein, wenn Sie viel zu

bewerkstelligen haben und dabei wissen, dass Sie, wenn es übertreiben, krank werden und zusammenbrechen.

Es ist jedoch erstaunlich, während Sie schlafen ist Ihr Gehirn sehr beschäftigt! In der Tat, es führt eine Menge von biologischen Instandhaltungsaufgaben durch, die Ihren Körper in Bestform halten, um Sie auf den nächsten Tag vorzubereiten. Wie John Steinbeck einmal sagte: „Es ist eine bekannte Erfahrung, dass ein schwerwiegendes Problem bei Nacht, sich am Morgen aufgelöst hat, nachdem das Komitee des Schlafes daran gearbeitet hat."

Untersuchungen zeigen, dass die durchschnittlich 12- bis 18-Jährigen jede Nacht 8,5 bis 10 Stunden Schlaf brauchen. Der durchschnittliche Erwachsene über 18 Jahre alt, braucht 7 bis 9 Stunden. Forscher an der Universität von Kalifornien, San Francisco, entdeckten, dass einige wenige Menschen ein Gen besitzen, das ihnen ermöglicht, mit nur sechs Stunden Schlaf pro Nacht auszukommen. Leider kommt dieses Gen nur in weniger als 3 Prozent der Bevölkerung vor. Für die anderen 97 Prozent von uns reichen die sechs Stunden nicht aus!

Manche glauben, dass sie versäumten Schlaf am Wochenende nachholen können. Das ist einfach nicht wahr. Ein langes Schlafen am Samstag verschiebt in Wirklichkeit nur Ihren Schlafrhythmus nach hinten und macht es deshalb noch schwerer, am Montag aufzuwachen, laut dem Buch *Chronotherapy* (Zeittherapie) von Dr. Michael Terman und Ian McMahan.

Studien haben auch gezeigt, dass Frauen ein bisschen mehr Schlaf brauchen als Männer. Im Durchschnitt etwa 20 Minuten mehr, aber einige Frauen können geringfügig mehr oder weniger brauchen als das. Warum? In seinem Buch *Sleepfaring: A Journey Through the Sience of Sleep* erklärt Jim Horne, dass dies deshalb so ist, weil das Gehirn der Frauen anders verdrahtet und komplexer ist als das der Männer, dadurch ist ihr Schlafbedarf etwas höher.

Was tun also Sie? Wenige von uns haben die Möglichkeit, sich unbegrenzt auszuschlafen. Unsere eigentliche Wahl kommt einige Stunden davor – ZUR SCHLAFENSZEIT. *Wir müssen zeitgerecht zu Bett gehen* Unsere Lebensqualität hängt in vielerlei Hinsicht davon ab!

Es ist nicht zu spät!

Gemäß der biblischen Zeitrechnung beginnt der Tag mit der*Nacht* (1. Mose 1,5). Der Abend ist der Anfang des Tages. Achten Sie also darauf, was Sie nachts tun: Es ist Ihre Vorbereitung für den folgenden Tag.

Wenn Sie lange aufbleiben, wie verbringen Sie diese Zeit? Es ist leicht, diese damit zu vergeuden, indem man mit Freunden plaudert, im Internet surft oder fernsieht. Im Gegensatz dazu, wenn Sie frühmorgens aufwachen, was tun Sie? Vielleicht betreiben Sie Sport, duschen sich, beten, studieren die Bibel und genießen ein entspanntes Frühstück. Etwas früher aufzustehen kann tatsächlich zahlreiche Vorteile bringen. Der Frühaufsteher ist üblicherweise auf dem Weg zu einem erfolgreicheren Leben (Sprüche 20,13).

Die Fakten beweisen, wie wichtig ein guter Nachtschlaf ist. Ganz gleich wie alt Sie sind, es ist nie zu spät, es sich zur Gewohnheit zu machen und ausreichend Schlaf zu bekommen, indem Sie früh genug zu Bett gehen. Lassen Sie nicht zu, dass Schlafmangel und geistige Konzentrationsschwäche Sie belasten. Holen Sie sich genügend Schlaf, damit Sie konzentriert bleiben können, produktiver sind, schärfer denken und ein Leben mit Vitalität führen können. Bleiben Sie nicht lange auf! Denken Sie an die Vorteile, treffen Sie die richtige Entscheidung und GEHEN SIE ZU BETT!

Holen Sie sich diese ZzzZzz

Fällt es Ihnen schwer, einzuschlafen? Versuchen Sie diese schnellen Tipps:

Praktizieren Sie Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen.

Vermeiden Sie Arbeiten unmittelbar vor dem Schlafengehen.

Vermeiden Sie TV- und Computernutzung vor dem Schlafengehen.

Schalten Sie späten Internetzugang ab.

Passen Sie Ihr Abendprogramm dem Licht an. F.lux bietet eine gratis Bildschirm App an, die die anregendsten Lichtwellenlängen allmählich reduziert um Ihnen entspannen zu helfen, während Sie Ihre Computerarbeit beenden.

Wenn es für Sie nicht leicht ist, das Schlafengehen zu ändern, dann ändern Sie Ihre Aufwachzeit. Zwingen Sie sich, früher aufzuwachen, und dann ist es wahrscheinlicher, dass Sie früher zu Bett gehen.

Machen Sie ein Nickerchen. Wenn Sie keine volle Nachtruhe bekommen, kann ein Nickerchen helfen, die Differenz auszugleichen. Untersuchungen zeigen, dass Nickerchen von 10-45 Minuten (vor der Tiefschlafphase) die Leistung steigern können.

Vermeiden Sie Koffein, besonders am späten Nachmittag und bei Nacht.

Machen Sie ein wenig Sport. Jugendliche, die dreimal pro Woche Fußball spielten, schliefen weit besser als Gleichaltrige, die es nicht taten, sagt eine im Jahr 2010 durchgeführte Studie in der Fachzeitschrift der Biologischen Psychiatrie. ▪

PosauneNewsletter
Wladimir Putin: Freund oder Feind?
Posaune Newsletter
Bleiben Sie informiert und melden Sie sich für unseren Newsletter an.