



Gesundheit - Geschenke des Schlafs¹

Wer müde ist, bringt weniger Leistung und ist weniger glücklich. Doch das ist noch lange nicht alles.

Wozu wir gesunden Schlaf benötigen:

1. Weshalb 6 Stunden Schlaf dick und 7,5 schlank machen

„Die nächtliche Schlafdauer ist vor allem entscheidend für die Frage, wie der Körper seine Fettverbrennung und seinen Muskelaufbau reguliert“, sagt Professor Plamen Penev von der University of Chicago. „Der Körper vertiert nachts pro Stunde immer gleich viel Gewicht - ganz egal, ob er fünf oder acht Stunden schläft.“ Das Problem: Gewicht ist nicht gleich Gewicht. Das bewiesen Penev und sein Team in einer erst kürzlich veröffentlichten Studie.

Demnach drosseln Menschen, die weniger als 7,5 Stunden schlafen, „ihre Fettverbrennung um 55 Prozent“.

Doch wenn es kein lästiges Fett ist, was genau verliert der Körper dann nachts? Die Antwort lautet: Muskeln. Um 60 Prozent steigert der Körper nämlich den Abbau von Muskelgewebe, wenn er nicht genug schläft. Eine schockierende Nachricht für Menschen, die den ganzen Tag trainieren und sich gesund ernähren, um fitter zu werden. Die Wahrheit ist: Eine einzige Nacht mit zu wenig Schlaf kann das Fitness-Programm einer ganzen Woche zunichtemachen. Professor Penev bringt es abschließend auf den Punkt: „Wenn Sie fitter werden wollen, dann achten Sie darauf, ausreichend zu schlafen - anderenfalls werfen Sie sich damit selber den berühmten Stock zwischen die Beine.“

2. Warum sich nachts entscheidet, wie viel wir tagsüber gelernt haben.

„Wer zu wenig schläft wird dümmer“, ...sagt Professor Jürgen Zulle von der Universität Regensburg.

Zwischen dem Einschlafen und der ersten Traumphase liegt eine entscheidende Stunde, in der jede Nacht das Gedächtnis und die Lernfähigkeit des Gehirns gestärkt und im Grunde auch wiederhergestellt wird. In dieser extra langen Tiefschlafphase „räumt das Gehirn auf“, mit all den Informationen und Eindrücken, die den Tag über aufgenommen wurden. Dazu werden bestimmte Gehirnareale aus dem kognitiven Netzwerk des Bewusstseins ausgekoppelt. Ohne diese Neustrukturierung der grauen Zellen würden sie an Leistung verlieren.

Der Hippocampus z. B. ist so etwas wie der Zwischenspeicher des Gehirns. Damit die Eindrücke des Tages nicht verloren gehen, läuft er nachts auf Hochtouren und entscheidet darüber, woran wir uns langfristig erinnern und was wir wieder vergessen. Schlafen wir nicht ausreichend, funktioniert auch diese Speicherauswertung nicht richtig, und das hat Folgen.

¹ Quelle: Professor Maiken Nedergaard; Neurologin; University of Copenhagen, Dänemark; in Welt der Wunder (2017), S.35-41.



// Unternehmensinformation

Psychohygiene
Geschenke des Schlafs

Wer etwa für eine Abschlussprüfung tagsüber acht Stunden lernt und dann nachts nur fünf Stunden schläft, der läuft Gefahr seine Zeit schlicht und ergreifend verschwendet zu haben. Denn „wie gut wir das mühevoll Gelernte später wieder abrufen können, hängt hauptsächlich davon ab, ob wir genug Schlaf bekommen haben“, sagt David Rapoport vom NYU Langone Medical Center in New York.

3. Wieso wir schöner aufwachen, als wir einschlafen.

„Schlaf hat auch einen direkten Einfluss auf unsere äußeren Attraktivitätsmerkmale, sichtbar vor allem an unserer Haut“ erklärt Professor Elma Baron von der Case Western Reserve University in Cleveland. Ein Zusammenhang, den auch Professor John Axelsson vom Karolinska-Institut in Schweden in einer kürzlich veröffentlichten Studie nachweisen konnte. Seine Erklärung:

„Ein ausgeschlafenes Gesicht wird instinktiv als gesünder und somit auch als attraktiver beurteilt.“

Umgekehrt könne bereits ein leichter Schlafmangel dafür sorgen, von Mitmenschen als weniger schön wahrgenommen zu werden. Und dieser Attraktivitätsfaktor des Schlafs ist sogar messbar, wie Professor Baron herausfand. In einer Studie wies sie nach, dass bei Probanden, „die nicht ausreichend geschlafen haben, die Haut weniger elastisch, ungleichmäßiger pigmentiert und erheblich faltiger war“. Wer also schön sein will, der muss nicht leiden - sondern einfach nur ausreichend schlafen.

4. Was der Schlaf über ihr Alter weiß

Nachts geschieht ein Wunder“, sagt Dr. Aneesa Das, Schlafexpertin der Ohio State University. „Denn unser Körper erschafft sich im täglichen Kampf gegen das Älterwerden ständig neu.“

Sobald wir schlafen, verändert sich unser Stoffwechsel und startet einen umfassenden Selbstheilungsprozess. Bis zu 50 Millionen beschädigte Zellen werden dabei pro Sekunde durch frische ausgetauscht.

Und diese nächtliche Zell-Pflege wirkt auf unsere Haut wie ein natürliches Verjüngungsprogramm. Doch nur wer ausreichend schläft, aktiviert den körpereigenen Jungbrunnen. Der Grund: Während wir uns nachts ausruhen beginnt die Haut zu arbeiten. Tatsächlich ist sie zwischen 20 und 3 Uhr achtmal stärker durchblutet, gibt weniger Wasser ab und drosselt als Talg Produktion. Zudem teilen sich die sogenannten Basalzellen in unserer Haut siebenmal schneller als tagsüber und beschleunigen damit den nächtlichen Reparaturprozess. Der ist nun so schnell, das sich die Hautzellen alle 28 Tage einmal vollständig erneuern und wir nach einen Monat mit einer neuen Haut aufwachen.

Eine bessere Anti - Aging - Kur gibt es nicht.

MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

// Unternehmensinformation

Psychohygiene
Geschenke des Schlafs

5. Warum Schlafmangel krank machen kann

Wenn „die Gesundheit“ den technischen Zustand des Körpers beschreibt, dann ist Schlaf das unverzichtbare Hauptwerkzeug zur täglichen Instandhaltung seiner Funktionen. Schlaf ist nicht einfach nur gesund, vielmehr „macht uns Schlafmangel krank“, erklärt Professor Jürgen Zully von der Universität Regensburg. Der Grund: Das Immunsystem arbeitet hauptsächlich nachts, und darauf wartet es nicht gern. Damit wir ausreichend schlafen, sendet es sogar bestimmte Botenstoffe, die müde machen. Wenn Sie gerade krank sind und sich deswegen wie erschlagen fühlen, haben Sie im Prinzip nur Ihr Immunsystem auf frischer Tat dabei ertappt, wie es sich perfekte Arbeitsbedingungen schafft. Und das lohnt sich. Im Schlaf ist die Körperabwehr um ein Vielfaches effektiver. Eine Wundheilung oder die Ausschüttung von Wachstumshormonen findet im Grunde nur während der Tiefschlafphase statt. Und umgekehrt steigt die Gefahr, sich einen Infekt einzuhandeln um das Dreifache, wenn man nicht ausreichend, geschlafen hat.

Doch auch in anderer Hinsicht spielt Schlaf eine herausragende Rolle für unsere Gesundheit. So konnte David Gozal von der University of Chicago nachweisen, dass „Krebszellen doppelt so schnell wachsen, wenn der Schlaf nur eine Woche lang immer wieder unterbrochen wird.“

6. Wieso wir unser Gehirn entgiften müssen

„Wenn wir schlafen, entgiftet sich unser Gehirn“, erklärt Professor Maiken Nedergaard von der University of Copenhagen: „Nachts wird über ein spezielles Drüsensystem die Flüssigkeit des Hirngewebes ungefähr verdoppelt.“

Auf diese Weise säubert das Gehirn die Räume zwischen den denkenden Nerven- und den versorgenden Gliazellen. „Dabei werden große Mengen an gefährlichen Schadstoffen herausgespült, die z.B. an der Entstehung von Alzheimer und Parkinson beteiligt sind.“ Da die Hirnflüssigkeit das Gehirnvolumen stark vergrößert und der Schädelknochen gleichzeitig den vorhandenen Platz begrenzt, bedient sich unser Körper eines Tricks:

Damit unser Kopf im wahrsten Sinne des Wortes nicht platzt, „schrumpfen die Nervenzellen nachts im Gehirn um rund 60 Prozent“.

Diese Schrumpfkur im Kopf könnte nach Meinung von Professor Nedergaard der Grund sein, weshalb der Mensch - wie die meisten anderen Lebewesen auch - überhaupt schlafen muss. Denn Nervenzellen können nur unter bestimmten Umständen verkleinert werden - nämlich, wenn große Teile des Gehirns deaktiviert sind. „Deswegen werden sie in einen Ruhezustand versetzt.“ Ein Wartungsmodus also, den wir als Schlaf kennen.

„Nachts werden diese Zellen entweder repariert oder über das Blut- und Lymphsystem entsorgt.“

Foto: iStock