

Rückenschule

Teil III

Schlafen/Liegen

Holsing*vital*

Warum brauchen wir den Schlaf?

- Regeneration aller Körperbereiche
 - Körper
 - Geist
 - Seele
- Erholung
- Entspannung
- „Akkus aufladen“
- „Energie tanken“



Wieviele Stunden Schlaf braucht der Erwachsene?

- Es gibt **keine “normale” Zahl an Stunden**, die einen guten Schlaf quantifiziert. Die meisten Erwachsenen brauchen sieben bis neun Stunden pro Nacht, andere wiederum kommen auch gut mit sechs Stunden aus.
- Es ist **sogar möglich, zu viel zu schlafen**, denn zuviel Zeit im Bett kann auch ein Zeichen eines anderen gesundheitlichen Problems wie z.B. **Depressionen oder chronischer Müdigkeit sein**.
- Eine britische Studie im Jahr 2007 ergab, dass Menschen, welche die gleiche Zeit (sieben Stunden) pro Nacht schliefen, im Durchschnitt länger gelebt haben als Menschen, die immer wieder ein paar Stunden zu ihrer Schlafzeit addiert oder subtrahiert hatten.

- “Finden Sie Ihren **eigenen idealen Schlaf-Wach-Zyklus** und bleiben sie konstant dabei – denn dies ist einer der Schlüsseler zu gesundem Schlaf!”, stimmt Carol Ash, medizinischer Direktor des Sleep for Life Center in Hillsborough, USA dieser These zu.
- Menschen, denen konsequent **Schlaf entzogen wird** (wie z.B. Schlaf für nur fünf Stunden oder weniger pro Nacht), sind einem größeren Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Problemen und anderen Erkrankungen ausgesetzt. Zudem leidet das Immunsystem und das Risiko für Infekte steigt erheblich.
- **Nicht genügend Schlaf** wirft auch das **Risiko** für **Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen, Alkoholismus und Autounfällen** auf. Plus die Tatsache, wie eine Berkeley-Studie der University of California bestätigt, dass sich Schlafentzug unmittelbar auf Bereiche des Gehirns auswirkt, die sich mit der **Stimmung und Konzentration** beschäftigen – womit als erwiesen gilt, dass müde Menschen eher mürrisch, übermäßig emotional und nicht konzentrationsfähig sind.

Faktoren die die Schlafqualität beeinflussen:

- Schlafzimmeratmosphäre – gemütlich, angenehme Temperatur (16-18°C), dunkel, leise, frische Luft
- Das Bett – Matratze, Lattenrost, Kopfkissen...
- Ess- und Trinkverhalten – Kaffee, Alkohol, Essen, Nikotin
- Fehlende körperliche Aktivität
- Einschlafrituale
- Stress
- Körperliche und psychische Erkrankungen
- Langsame Abnahme von körperlicher und geistiger Aktivität in Richtung Schlafzeitpunkt
- Schichtarbeit

Matratzen

- Sollten vor allem punktelastisch sein!
- Mögliche Materialien sind: Kaltschaum, Viscoelastischer Schaumstoff, normaler Schaumstoff, Latex in verschiedenen Ausführungen, Federkern, Boxspring, Luftkernmatratzen, Taschenfederkern, Wasserbett, Futons, Naturmatratzen etc.
- Preise zwischen 50 und 2000 Euro!
- Nach 7-10 Jahren spätestens die Matratzen wechseln



Lattenroste

- Lattenroste können verstellbar oder nicht verstellbar sein
- Bei verstellbaren Lattenrosten können Kopfteil - und gegebenenfalls auch das Fußteil - in beliebigen Höhen und Winkeln verstellt werden
- Manuelle oder elektrische Verstellbarkeit



Kopfkissen

- ◉ Federkissen
- ◉ Schaumstoffkissen
- ◉ Körnerkissen
- ◉ Alergikerkissen
- ◉ Nackenstütz-, Halswirbelsäulenkissen als besonderes Hilfsmittel bei Problemen in der Schulter-Halswirbelsäulenregion



Kauf einer Matratze

- Wichtig: Man verschläft ca 1/3 seines Lebens, daher ist ihr Bett das wichtigste Möbelstück in ihrem Haushalt!!!
 - Kauf im Fachgeschäft
 - Fachberatung (Zeit nehmen)
 - Probeliegen
 - Probeschlafen zu Hause ca. 10-14 Tage

Weitere Hilfsmittel

- Komfort-, Bequem- oder Seniorenbett



- Seitenschläferkissen



- Stufenlagerung



- Flaches Bauchkissen

