

Schlafpyramide - Stufe 4

Meine Bewegung

Einleitung

Sport und Bewegung gelten allgemein als gesundheitsfördernd. Da wundert es Sie sicher nicht, dass wir das Thema auch im Bereich Schlaf behandeln. In Stufe 4 werden Sie mehr dazu erfahren.

Ziel der Stufe

Das Ziel dieser Stufe ist es, Ihnen zu aufzuzeigen, wie und warum körperliche Betätigung sich auf Ihren Schlaf auswirkt und was sie zum Beispiel tun können, wenn Sie noch abends sportlich aktiv sind und schnell wieder entspannen möchten.

Allgemeines

Das kennen Sie sicher auch: Nach einem anstrengenden Tag sind Sie hundemüde und könnten gleich einschlafen. Gleichzeitig macht Sport am Abend aber auch wach und das Einschlafen danach fällt vielen Menschen nicht leicht.

Wissen

Bewegung

Ein wichtiges Stichwort ist hier der Begriff Schlafdruck. Damit Sie am Abend gut einschlafen können, muss Ihr Körper auch das Bedürfnis nach Schlaf und Erholung verspüren. Das ist der Fall, wenn über den Tag verteilt ausreichend Schlafdruck aufgebaut worden ist.

Je länger Sie wach sind und je mehr Sie sich bewegen, desto mehr Energie und Energiezellen verbrauchen Sie auch. Beim Verbrennen dieser Energie entsteht eine Art Abfall, der sich in Ihrem Gehirn festsetzt. Je mehr von diesem Abfall im Gehirn vorhanden ist, desto stärker ist das Signal für Ihr Gehirn: „Bitte langsamer machen, ich brauche Erholung“.

Während des Schlafens wird dieser Abfall wieder abgebaut und Sie starten am nächsten Tag mit einem „frischen“ Gehirn in den Tag.

Sport am Abend

Sport bedeutet für Ihren Körper immer auch Stress. Der Cortisolspiegel steigt, die Körpertemperatur steigt. Bis sich das wieder normalisiert hat, können einige Stunden vergehen. Anders als zum Beispiel Adrenalin, baut Ihr Körper Cortisol nicht so schnell wieder ab. Hier gilt es dann, ab dem Ende des Sports schnell wieder in den Entspannungsmodus zu kommen und dem Körper die richtigen Signale zu senden.

Gut zu wissen:

Neben dieser biologischen Komponente sorgt Bewegung und Sport immer auch dafür, dass Sie einen klaren Kopf bekommen, auf andere Gedanken kommen und abschalten können. Ein nicht zu unterschätzender Faktor, der vor allem beim Einschlafen das bekannte Gedankenkarussell vermeiden kann.

Tipps

- Bewegen Sie sich ausreichend am Tag. Nutzen Sie jede Gelegenheit, für mehr Bewegung und orientieren Sie sich gerne an der Faustformel: 10.000 Schritte am Tag.
- 3 x 30 Minuten Sport die Woche wirken sich nach Studien bereits förderlich und vorbeugend auf Einschlaf- und Durchschlafprobleme aus. Die Art des Sports ist dabei nicht wichtig. Entscheidend ist, dass Sie Sport treiben.
- Halten Sie den Abstand zwischen Ende des Sports und Einschlafen so groß wie möglich.
- Versuchen Sie, nach Sport am Abend schnell auf Entspannung zu setzen. Das gelingt am besten bei ruhigen Tätigkeiten, viel Dunkelheit und leicht verdaulichem Essen.
- Für körperliche Entspannung sorgen Sie vor allem mit einer kälteren Dusche als üblich und Magnesium, das sich positiv auf den Cortisolspiegel auswirkt.