

# JONA SLEEP

## Expertenbeitrag: Gesunder Schlaf: Was passiert, während wir schlafen?

Der folgende MÖBELMARKT-Experten-Beitrag wird Ihnen von zur Verfügung gestellt. Form, Stil und Inhalt liegen allein in der Verantwortung des Autors [JONA SLEEP](#). Die hier veröffentlichte Meinung kann daher von der Meinung der Redaktion oder des Herausgebers abweichen.

Donnerstag, 17.01.2019

### Wie wichtig ist eigentlich Schlaf?

Kann man theoretisch auch darauf verzichten? Und was passiert, während wir schlafen in unserem Körper? All diese Fragen beantworten wir euch im Folgenden gerne.

Aber zunächst einmal: Wusstest du, dass Schlaf eine der wichtigsten Säulen der Gesundheit ist? Forscher der Uniklinik Lübeck haben herausgefunden, dass Schlafentzug bereits nach ein paar Tagen den Hormonhaushalt durcheinanderbringt und zu Stoffwechselstörungen führt.

Die Konsequenz?

Der Blutzuckerspiegel steigt, ebenso der Blutdruck. Auch der Appetit nimmt zu, was eine Gewichtszunahme bis hin zu starkem Übergewicht begünstigt. Langfristig steigt die Gefahr für zahlreiche ernsthafte Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Entzündungsprozesse im Körper nehmen zu, da sich der Körper während des Schlafens regeneriert.

Übrigens wurde Schlafentzug auch als Folter in der DDR und der ehemaligen Sowjetunion eingesetzt. Verzichten solltet ihr aufs Schlafen also definitiv nicht.

### Was passiert während des Schlafs?

Was passiert denn nun genau, wenn wir schlafen?

Deine Nacht gliedert sich insgesamt in 5 verschiedene Schlafphasen, in denen der Körper unterschiedliche Aufgaben durchführt. Ein Schlaf-Zyklus besteht aus den genannten 5 Schlafphasen bzw. Schlafstadien, dauert 90 – 120 min und wiederholt sich in der Nacht mehrere Male.

Die verschiedenen Schlafphasen

In der ersten Phase, der sogenannten **Einschlafphase**, wird aus Müdigkeit Schlaf. Sie dauert

unterschiedlich lang, je nachdem wie entspannt und müde wir sind.

Die **Leichtschlafphase** ist die 2. Phase und stellt den Übergang zwischen Tiefschlaf und REM-Phase dar. In diesem Stadium ist das Bewusstsein abgeschaltet. Wir machen nahezu keine Augenbewegungen und die Muskeln sind entspannt. Etwa die Hälfte des Schlafs verbringen wir in diesem Stadium.

In der **Tiefschlafphase** – Phase 3 – ist der Name Programm: wir schlafen tief und fest und sind nur schwer aufzuwecken. Körpertemperatur und Blutdruck fallen, Herzschlag und Atemfrequenz sind verlangsamt. Das Immunsystem hingegen ist jetzt hochaktiv, ebenso wie verschiedene Wachstumshormone. Der Körper regeneriert sich. Somit ist die Tiefschlafphase essentiell für die Erholung.

Nach der Tiefschlafphase folgt mit der **REM-Phase** das 4. Schlafstadium. Die Abkürzung REM steht für rapid eye movement, da sich in diesem Schlafstadium die Augen schnell hin und her bewegen. Während der Körper und die Muskeln entspannt sind, arbeitet das Gehirn jetzt auf Hochtouren. Am Tag Erlebtes und Gelerntes wird verarbeitet und im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Abschließend folgt mit der **Aufwachphase** das letzte Stadium. Die Körpertemperatur steigt wieder an, ebenso das Hormon Cortisol in unserem Blut. Der Magen wird stärker durchblutet und der Körper bereitet sich aufs Aufwachen vor. Es kann vorkommen, dass wir deshalb mitten in der Nacht wachwerden. Zumeist schlafen wir aber schnell wieder weiter.

## Welche Rolle spielen Hormone beim Schlafen?

Damit die verschiedenen Schlafstadien so intensiv und gesund wie möglich ausfallen, spielen zwei Hormone eine wichtige Rolle.

**Melatonin**, das sogenannte Schlafhormon, steuert den Tag-Nacht-Rhythmus. Es wird hauptsächlich in einer kleinen Drüse, der sogenannten Zirbeldrüse, im Gehirn produziert. Das Hormon kann an bestimmten Stellen im Körper wie beispielsweise an bestimmten Gefäßen im Gehirn andocken. So wird dem Körper klargemacht, dass er in den Ruhemodus schalten soll.

Durch die Aufnahme von Licht über die Netzhaut wird die Produktion von Melatonin verhindert. Deshalb ist es besonders wichtig, das Schlafzimmer möglichst gut abzudunkeln.

Der Gegensatz hierzu ist **Cortisol**, das umgangssprachlich oft als Stresshormon bezeichnet wird. Für gewöhnlich wird dieses Hormon ausgeschüttet, um uns in Stresssituationen in eine Art Alarmzustand zu versetzen. Es wird jedoch auch in der zweiten Hälfte der Nacht während der Tiefschlafphase synthetisiert, um uns auf das Aufwachen vorzubereiten.

Für eine erholsame Nacht ist es wichtig, dass der Körper vor dem Schlafengehen nicht zu viel Cortisol ausschüttet, da sonst der Körper in einer Art Daueralarmzustand versetzt wird. Deshalb sollte man etwa eine Stunde vor dem Schlafgehen herunterfahren und entspannenden Tätigkeiten nachgehen. Eine Tasse Tee trinken, ein Buch lesen oder eine warme Dusche nehmen beispielsweise. Auch heiße Milch mit Honig kann helfen, den Cortisol-Wert zu senken.

## **Gute Matratze = erholsamer Schlaf**

Natürlich ist auch eine gesunde Matratze für erholsamen Schlaf essentiell. Unsere JONA Naturmatratze besteht deshalb aus rein natürlichen Materialien. Der Matratzenkern ist zu 100% aus Naturlatex und stammt aus dem Herzen des Kautschukbaums. Dieser Stoff ist für seine extreme Anpassungsfähigkeit bekannt und passt sich deinem Körper individuell an. Gesund und bequem eben!  
In diesem Sinne wünschen wir dir erholsame Nächte und freuen uns auf deinen Besuch in unserem Shop!

## **Gesunder Schlaf: Was passiert, während wir schlafen?**

### **Links**

- [JONA SLEEP](#)