

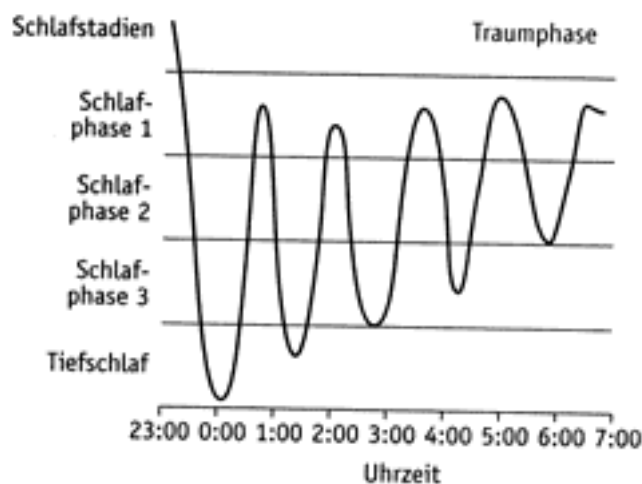
Schlafen macht schön

Der »Schönheitsschlaf« ist auch ein »Gesundheitsschlaf«

Vom Volksmund werden viele Situationen trefflich beschrieben: »Mir liegt etwas im Magen« ist ein gebräuchlicher Ausdruck, der auf physiologischen Beobachtungen beruht, ebenso wie »sich den Kopf zerbrechen« oder dass Kinder »im Schlaf wachsen«. Auch der Ausdruck »Schönheitsschlaf« erfährt seine wissenschaftliche Bestätigung.

Tatsächlich ist der gesunde Schlaf ein wertvoller Energiespender. Eingelullt von der Dunkelheit und der damit einhergehenden vermehrten Melatoninproduktion, kann die Kerntemperatur des Körpers jetzt um einen ganzen Grad auf circa 36 Grad Celsius abgesenkt werden. Der Energiebedarf sinkt, die Körperzellen treten in eine Erneuerungs- und Regenerierungsphase ein. Das Immunsystem wird aufgeladen, Gewebe repariert und erneuert, Fett verbrannt. Unser Gehirn kann sich neu organisieren, und unsere Wahrnehmungssysteme können sich wieder ordnen.

Schlafphasen



Die Ausschüttung einer Vielzahl wichtiger Hormone findet hauptsächlich in der Nacht bei erholsamem, ungestörtem Schlaf statt. Testosteron und Cortisol gehören dazu. Vor allem aber wird das Wachstumshormon, jenes wichtige körpereigene Anti-Aging-Elixier, das für Regeneration und Erholung essentiell ist, ausschliesslich in den Tiefschlafphasen produziert. Die »Schönheit« kommt nach einer erholsamen Nachtruhe von innen. Schliesslich haben wir alle auch schon das Gegenteil beobachtet, wenn wir uns nach einer schlechten Nachtruhe wie zerschlagen fühlten und gealtert aussahen.

Festzustehen scheint jedenfalls, dass das menschliche Gehirn mehr Schlaf benötigt als das Gehirn vieler Tiere, da es höher entwickelt ist. Eine ganze Reihe von Tieren, etwa Schmetterlinge, Fliegen, Krabben und Fische, müssen überhaupt nicht schlafen, sondern nur ruhen.

Nach fünf bis zehn Tagen ohne Schlaf kommt es beim Menschen jedoch zu schwersten Ausfallerscheinungen. Dinge, die es gar nicht gibt, werden gesehen und Geräusche gehört, während die Personen körperlich noch fit sind.

Hormonausschüttung während des Schlafs

