



GESUND SCHLAFEN

Was fördert den Schlaf?

VON JOST SAGASSER M.A., LEITER UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION DER BRAINLIGHT GMBH

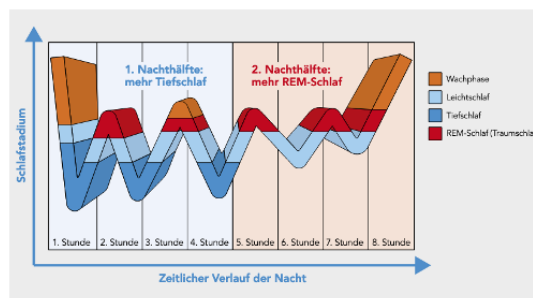


Wie lässt es sich tief und erholsam schlafen? Es gibt ein paar Tipps, die Sie beherzigen dürfen, um gut durch die Nacht zu kommen und ausgeruht aufzuwachen.

Zunächst einmal ist festzuhalten, dass unruhiger und unterbrochener Schlaf ganz schön belastend sein kann. Gerade in Zeiten, in denen sich beunruhigende Nachrichten häufen, finden Menschen oft nicht zur gewohnten Ruhe. Die Gründe für Schlafstörungen sind darüber hinaus sehr vielfältig. Wichtig für Betroffene ist es, das Problem ernst zu nehmen, denn beim Schlaf handelt es sich nicht etwa um einen bedeutungslosen Ruhezustand. Vielmehr beinhaltet ein gesunder Schlaf einen hochorganisierten Prozess unterschiedlicher Zustände unseres Körpers, den wir aber wegen der Amnesie im Schlaf selbst nicht wahrnehmen.

Erholsamer Schlaf ist ein Garant für einen gelingenden Tag

So ist dem Schlaf eine ausgeprägte Rhythmik zu Eigen, die sich in einem zyklischen Wechsel aus Leicht-, Tief- und Traumschlaf darstellt und in einem sogenannten Hypnogramm (Schlafprofil) darstellbar ist. Dabei haben die einzelnen Schlafphasen unterschiedliche Funktionen und Bedeutungen für die Schlafenden. Im Tiefschlaf filtert das Gehirn Faktenwissen des vorherigen Tages nach Relevanz und speichert es dann stabil ab. Ferner wird die körpereigene Immunabwehr nur in diesem Schlafstadium aktiv. Hingegen optimieren sich im Traumschlaf Bewegungsabläufe und die Gefühlszustände des zurückliegenden Tages werden verarbeitet. Wird dieser Rhythmus des Schlafs gestört, so hat das negative Konsequenzen für die beschriebenen Prozesse. Diese können wiederum negative Effekte auf unsere Tagesform haben. So treten in Folge dessen zum Beispiel Konzentrationsprobleme, Müdigkeit oder Gereiztheit auf. Ein guter und erholsamer Schlaf ist somit eine wichtige Voraussetzung für einen gelingenden Tag.

(Quelle: [Markus B. Specht](#) - Hypnogramm)

Gesunder Schlaf durch Licht- und Tonimpulse?

Was können Ratsuchende tun, um eine gestörte Schlafrhythmik wieder in Balance zu bringen? Schlaf harmonisierend kann ein audio-visuelles Entspannungssystem wirken, das über Licht- und Tonimpulse in eine tiefe Entspannung führt. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren. Die gewonnene Entspannung kann dann in einen tiefen Schlafzustand münden. Anwendende nehmen die Stimuli über ein Visualisierungssystem und einen Kopfhörer quasi ohne eigenes Zutun wahr. Spezielle Schlafprogramme haben den Titel „**Nachts gesund schlafen**“. Mit diesen Programmen lassen sich vier biologisch wirksame Schlafregeln verinnerlichen und Informationen rund um den Schlaf abrufen. Die Programme stellen außerdem weitere relevante Methoden vor, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern.

Das entsprechende, jeweilige Entspannungssystem unterstützt dabei, das Erlernte im Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht im Alltag abzurufen und einzusetzen. Beispiele der aufeinander aufbauenden Programme sind „Hektik & Stress – Psychologische Schlafstörungen“, „Organische Schlafstörungen“ und „Gut abschalten – Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken“. Die Licht- und Tonstimuli, die zum Einsatz kommen, sind für jedes Programm sorgfältig ausgewählt und darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen.

jetzt testen

Bestimmte Regeln fördern einen erholsamen Schlaf

Darüber hinaus kann das Einhalten bestimmter Regeln den Schlafrhythmus neu ausloten:

- Regelmäßige Einschlaf- und Weckzeiten einzuhalten, hilft.
- Zu lange Bettzeiten fördern Schlafprobleme.
- Für ein gutes Schlafklima zu sorgen mit frischer Luft, nicht wärmer als 18 °C, ist gut.
- Schlaf am Tag kann Schlafstörungen begünstigen.
- Die Matratze und das Kopfkissen sollten sorgfältig ausgewählt werden.
- Das Einschlafen vor dem TV-Gerät verhindert einen guten Schlaf.
- Riesige Mahlzeiten zu später Stunde sollten tabu sein.
- Körperliche und sportliche Aktivität sollte mit genügend zeitlichem Abstand zum Zubettgehen absolviert werden.
- Alkohol sollte in Maßen konsumiert werden.
- Nachts nicht auf den Wecker schauen.
- Es ist empfehlenswert, den Social Media-Konsum ist ab 30 Minuten vor dem Zubettgehen zu beenden.
- Kein Koffein nach 15 Uhr, besser: Kein Koffein nach 13 Uhr.
- Ein Einschlafritual kann in den Schlaf wiegen – nicht nur bei Kindern.
- Ein netter Abendspaziergang sorgt für eine gute Bettschwere.

Auch „Heilmeditationen für die inneren Organe“ können schlaffördernd wirken

Einen weiteren Weg, hin zu einer gelingenden Schlafunterstützung, bieten die audio-visuellen „**Heilmeditationen für die inneren Organe**“. Dabei gelingt die Entspannung, die in einen gesunden Schlaf münden kann, auf ganz einfache Weise: Anwendende setzen das Visualisierungssystem und den Kopfhörer auf und nehmen je nach Wunsch in einem Shiatsu-Massagesessel Platz. Nach der einführenden Massage, welche die Meridiane (Energiezentren des Körpers) ausbalanciert, erleben sie ein Konzert aus Licht- und Tonimpulsen. Die Sprachführung bietet außerdem eine geeignete Hilfestellung, um einen tiefen Schlaf zu finden. Licht- und Tonstimuli sind jeweils auf die einzelnen Organe abgestimmt. Diese 10 audio-visuellen Programme wurden auch entwickelt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren und dadurch Menschen auf ihrem Weg zur persönlichen Mind-Body-Balance zu unterstützen. Anwendende erleben eine außergewöhnliche Führung durch den eigenen Körper. Programmbeispiele sind „Reinigung der Leber“ und „Ein freies und offenes Herz“. Teilnehmende einer kostenfreien, hauseigenen **Studie** berichten von einer stark verbesserten Schlafqualität.

Die Evaluation der Studie übernimmt die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. Ein Teilnahmezyklus umfasst zwei 21-tägige Anwendungsphasen, in denen die Proband*innen jeweils ein ausgewähltes Programm nutzen. Dazwischen pausieren die Anwenderinnen sieben Tage lang. Circa 1.000 Probanden*innen nahmen bis dato an der Erhebung teil. Somit lassen sich valide Aussagen zu den Ergebnissen und auch zu der stark verbesserten Schlafqualität jeweils nach beiden Zyklen treffen.

Gesunder Schlaf – Fazit

Gesunder Schlaf kann sich mittels entsprechender audio-visueller Hilfestellung binnen kurzer Zeit regulieren. Ein solcher Prozess kann quasi ohne eigenes Zutun und auf Knopfdruck mit einem **brainLight-System** angestoßen werden. Darüber hinaus können unter Schlafmangel leidende Menschen Hilfe erfahren, wenn Sie die obenstehenden Regeln in ihren Alltag integrieren.