

## Liegetipp Nr. 19 Schlafen und Licht

***Sie haben Schwierigkeiten einzuschlafen und morgens Mühe in die Gänge zu kommen?  
Wäre es möglich, dass dies mit steten Lichtquellen zu tun hat?***

### **Das Problem**

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird im Wesentlichen von unserer inneren Uhr beeinflusst. Diese wiederum wird vom Tageslicht gesteuert. In der Nacht bildet die Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin und verteilt es im Gehirn. Melatonin macht uns schläfrig und aktiviert unser Immunsystem, sodass wir uns erholen und regenerieren können.

Das Melatonin trübt auch unsere Stimmung und wird deshalb auch „Grübel-Hormon“ genannt. Probleme belasten uns deshalb nachts oftmals mehr und erscheinen uns grösser; als tagsüber. Die Zirbeldrüse ist eng mit dem Sehnerv verbunden und produziert Melatonin sobald es dunkel wird. Trifft jedoch über einen längeren Zeitpunkt Licht auf die Netzhaut, wird die Melatonin Produktion gestoppt. Anstelle des Melatonins tritt dessen Gegenspieler, das Cortisol auf. Dieses wird beim ersten Tageslicht gebildet und bereitet unseren Körper auf das Aufwachen vor. Deshalb fühlen wir uns im Winter bei weniger Tageslicht oft müder und betrübter als im Sommer. Für einen regenerativen Schlaf und ein erholt es Erwachen benötigen wir eine gute Konditionierung unseres Körpers auf die Phasen des Schlafes und auf die Phasen des Wachseins.

### **Die Tipps**

- Ausreichend Tageslicht, am Besten in Kombination mit ausgewogener körperlicher Bewegung, möglichst im Freien.
- Größtmögliche Dunkelheit während der gesamten Ruhezeit in der Nacht sorgt für eine optimale Erholung. Schließen Sie Fensterläden, Lamellen und Vorhänge.
- Bei Einschlafschwierigkeiten ist es wichtig, die starken Lichtquellen bereits 2-3 Stunden vor dem Schlafen-gehen zu reduzieren.
- Laptop, Handy oder Tablet gehören nicht in die Umgebung des Betts. Diese starken Lichtquellen (besonders die intensiven Blaulichttöne) stören die Produktion des Einschlafhormons Melatonins.
- Wenn Sie gerne im Bett lesen, gebrauchen Sie nach Möglichkeit einen E-Books Reader (Paper White). Reduzieren Sie die Hintergrundbeleuchtung des Readers jedoch so stark, dass Sie gerade noch bequem lesen können. Dies hat auch den Vorteil, dass Sie Ihren Partner nicht stören, da Sie dazu kein aktives Leselicht brauchen.

### **Über die IG-RLS**

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.