

# Schlafe gut, alles gut

**Erholung** / Die Schlafqualität ist wichtig für unsere Regeneration und hat einen Einfluss auf die Gesundheit. Störfaktoren sollten vermieden werden.

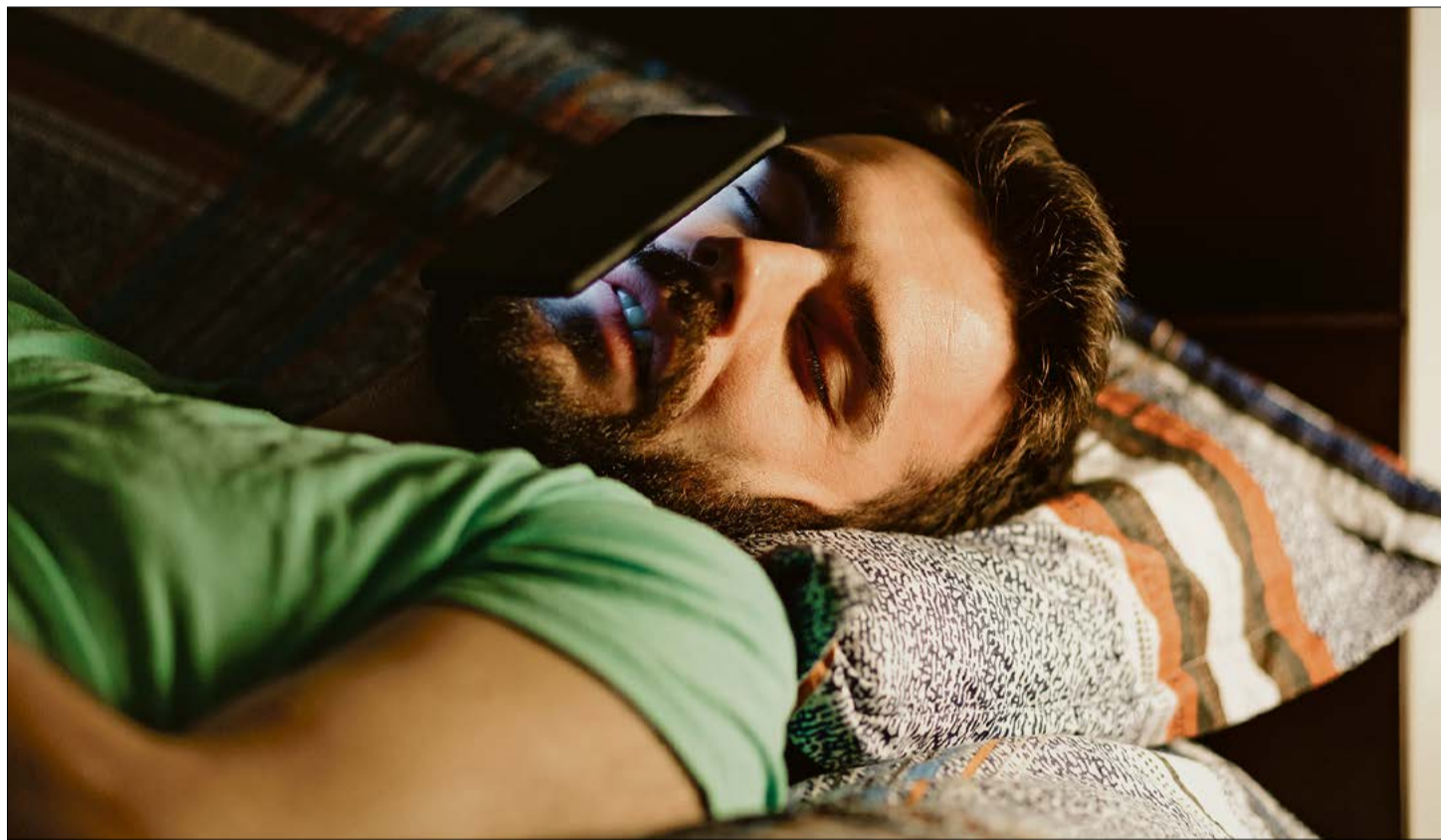
**GRÄNICHEN** Die einen brauchen viel, die anderen wenig. Glaubt man den Studien, dann benötigen Erwachsene durchschnittlich sieben bis acht Stunden Schlaf für eine optimale Erholung. Bei Kindern liegt dieser Wert höher. Entscheidend für die gute Erholung ist mehr die Schlafqualität als die ganz genaue Menge. Nächte mit vielen Unterbrüchen gehen schnell an die Substanz. Als Mutter, Vater oder als Landwirt mit Tieren kommen solche Nächte schon mal vor.

## Verschiedene Schlafphasen

Im Schlaf ist unser Körper nicht untätig, denn während des Schlafens passiert im Körper eine bestimmte Abfolge von Ereignissen. Der Körper gibt Signale, wenn er müde ist. Im Gehirn wird ein Hormon namens Melatonin ausgeschüttet. Es bereitet die Körperfunktionen auf das Schlafen vor und versetzt uns langsam auf Sparflamme. Dabei fällt unsere Körpertemperatur um einige Zehntelgrad ab, Puls und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt. Der Schlaf besteht aus mehreren Schlafzyklen. Gesunde Erwachsene machen pro Nacht vier bis sechs Schlafzyklen durch. Ein Zyklus dauert zirka 90 bis 110 Minuten und besteht aus unterschiedlichen Schlafphasen. Je nach Phase wird tiefer oder oberflächlicher geschlafen.

Die REM-Phase (Rapid-Eye-Movement-Phase) leitet den Zyklus ein und ist die körperlich aktive Phase. Die Augen bewegen sich unter den Lidern schnell. Der Traumschlaf ist dieser Phase zuzuordnen. Geträumt wird in allen Phasen, jedoch können wir uns an die Träume in der REM-Schlafphase besser erinnern.

Die NREM-Phase (Non-Rapid-Eye-Movement-Phase) folgt darauf und ist mehrfach unterteilt in Leichtschlaf, Tiefschlaf und zurück zum Leichtschlaf. In beiden Phasen erfolgt die Verarbeitung von Informationen und der Körper regeneriert sich. Das Immunsystem wird gestärkt. Im Tiefschlaf sind die Körperfunktionen ruhig



Damit der Körper und das Gehirn sich im Schlaf richtig erholen können, sollte man Störungen vermeiden. Das Licht von Bildschirmen aktiviert uns. Daher macht es Sinn, im Schlafzimmer kein Handy, keinen Computer und keinen Fernseher zu benutzen. (Bild fotolia)

## Schnelle Abendmahlzeiten

- Minestrone, Bündner Gersentensuppe, pürierte Gemüsesuppe, Lauch-Griess-Suppe
- gekochte Gemüseresten warm oder als Salat
- Schalenkartoffeln mit Hüttenkäse
- Rührei mit Gemüse
- Milde asiatische Nudel- oder Reisgerichte z.B. Bami goreng
- Milchreis mit Kompott
- Vogelheu mit Kompott
- Gemüsetoast (Ruchmehl-Toast) *mih*

gestellt. In dieser Phase wird per «Replay» gelernt.

## Folgen von Schlafmangel

Schlafen ist die Grundlage für eine gute Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Ob man sich am nächsten Tag ausgeschlafen und fit fühlt, hängt von einem günstigen Verhältnis der Schlafzyklen ab. Schläft man schlecht, fühlt man sich energielos. Über eine längere Zeit, können seelische Beschwerden oder Aggressionen als Folge auftreten.

## Störungen eliminieren

Wer jede Nacht gut schlafen kann, darf sich glücklich schätzen.

Stress in Beziehungen oder am Arbeitsplatz hindern den Schlaf, wenn nicht ganz bewusst abgeschaltet werden kann. Es kann helfen, die Sorgen und unerledigten Arbeiten auf einen Zettel zu schreiben und im Büro aufs Pult zu legen. Ganz bewusst werden die Notizen gedanklich in einem anderen Raum abgelegt. Dies verhindert endlos lange Gedankenspiele vor dem Einschlafen. Kinder und Erwachsene haben manchmal Angst vor Prüfungen oder schwierigen Situationen. Den Satz «I will be the best version of me» sagte kürzlich eine junge Kandidatin bei «Deutschland sucht den Super-

star». Dieser Satz befreit und entlastet nicht nur zukünftige Stars, sondern auch die Helden und Heldinnen des Alltags.

Das Schlafzimmer ist ein Rückzugsraum. Das grelle Licht von Bildschirmen aktiviert uns. Daher macht es Sinn, im Schlafzimmer keine Gegenstände wie Handy, Tablet, Computer oder Fernseher zu benutzen.

Die Wandfarbe soll beruhigend wirken. Kalte Blautöne, ruhiges Violett, Schokobraun oder Erdtöne eignen sich dafür bestens. Die Einrichtung nicht zu wild wählen. Bodenbeläge wie Parket, Teppich oder Vinyl eignen sich gut für das Schlafzimmer. Kalte Keramikplatten, grosse Glas- oder Spiegelflächen sind nicht empfehlenswert.

Zeigt das Kopfteil des Bettes gegen eine Wand und kann der Blick vom Bett aus auf die Türe gerichtet werden, vermittelt dies Sicherheit und wirkt damit beruhigend. Stoffe lassen einen Raum sanfter wirken, daher sind Vorhänge, Teppichläufer sowie schöne Kissen ein passendes

Accessoire. Eine kühle Raumtemperatur und frische Luft verhelfen zu gutem Schlaf. Unpassender Bettinhalt hemmt den Schlaf. Die Matratze soll sich dem Körper anpassen und den Schulterbereich etwas absinken lassen.

Hingegen soll die Kreuzpartie gestützt werden, so dass die Wirbelsäule beim Liegen gerade ist. Zur Wahl der Matratze und des Duvets lässt man sich am besten individuell beraten. Duvet aus Schafwolle, Daune, synthetisches Material oder gar Arvenholzspäne – fast alles ist möglich.

## Die Organuhr

In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennt man die Organuhr. Gemäss dieser hat jedes Organ seine Zeit, um aktiv oder passiv zu sein. Ab 23 Uhr ist die Galle, ab ein Uhr die Leber, ab drei Uhr die Lunge, ab fünf Uhr der Dickdarm besonders aktiv. Die Aufzählung ist nicht abschliessend, detaillierte Angaben sind in der Fachliteratur zu finden. Wer regelmässig zur sel-

ben Uhrzeit erwacht, bekommt durch die Organuhr einen Hinweis, welches Organ möglicherweise Probleme macht. Ein Arztbesuch wird dadurch nicht ersetzt. Aber vielleicht genügt eine einfache Änderung der Gewohnheiten, um wieder besser schlafen zu können.

Beispielsweise wacht eine Person immer wieder um zwei Uhr nachts auf. Fett- und eiweissreiche Mahlzeiten verweilen zwischen sechs und neun Stunden im Magen, bevor sie mithilfe des Gallensafts weiterverdaut werden. Laut Organuhr ist zu dieser Zeit die Leber mit Unterstützung der Gallenblase am aktivsten. Exakt jene Organe, die bei der Aufspaltung von Fetten stark beteiligt sind. Vielleicht hilft es dieser Person, am Abend nur noch etwas Leichtes zu essen.

## Schlafstörung?

Schlechter Schlaf hat häufig mit äusseren Einflüssen zu tun und verschwindet mit der Änderung von Gewohnheiten. Dauert der Schlafmangel länger, ist ein Arztbesuch empfehlenswert. Es muss abgeklärt werden, ob es sich eventuell um eine Schlafstörung handelt. Dazu gehören:

- Obstruktive Schlafapnoe OSA (Erschlaffung der oberen Atemwege während des Schlafes. Luft schnappen, Schnarchen, Röcheln gehören zu den Symptomen.)
  - Isomnie (Schlafmangel aufgrund Ein- und Durchschlafstörungen)
  - Restless-legs-Syndrom RLS (unruhige Beine während der Nacht)
  - Polyneuropathie (ähnlich wie RLS, jedoch sind Symptome auch tagsüber vorhanden)
  - Parasomnien: Reden im Schlaf, Schlafwandeln, aktive Träume
- Empfehlenswert ist, mögliche Schlafstörungen beim Arzt abzuklären.

Manuela Isenschmid-Huber,  
Landwirtschaftliches  
Zentrum Liebegg

Weitere Informationen:  
[www.das-gehirn.info](http://www.das-gehirn.info)

# Höfe für den 1.-August-Brunch gesucht

**Jubiläum** / Zum 25. Mal bietet sich Bauernfamilien die Gelegenheit, der Bevölkerung einen Einblick auf ihren Hof zu gewähren.

**BERN** Was gibt es Schöneres, als den Schweizer Nationalfeiertag mit einem gemütlichen Brunch auf dem Bauernhof in geselliger Atmosphäre mit Familie und Freunden zu starten?

## Einblick ins Landleben

Der 1.-August-Brunch auf dem Bauernhof bietet Gelegenheit, der Bevölkerung einen Einblick ins Landleben zu gewähren und Kontakte zu pflegen. Im schwierigen Umfeld, in dem sich die Landwirtschaft momentan bewegt, ist es wichtig, dass die Bauernfamilien selber aktive Öffentlichkeitsarbeit betreiben. Die Wirkung des Engagements der einzelnen Höfe wird durch den gemeinsamen nationalen Auftritt und die grosse Medienresonanz um ein Vielfaches verstärkt.

Den grossen und kleinen Gästen soll die Landwirtschaft näher gebracht werden, und die Produkte sollen aus der Schweiz kommen.

Dieses Jahr findet bereits die 25. Ausgabe des 1.-August-Brunchs statt. Die Nachfrage ist ungebrochen. Jährlich bewirten Schweizer Bauernfamilien rund 140 000 Gäste und schlagen so eine Brücke zwischen Stadt und Land. Damit auch die Jubiläumsausgabe ein Highlight wird, braucht es motivierte Bauernfamilien, die beim bekanntesten Projekt der Edelweiss-Kampagne «Gut, gibt's die Schweizer Bauern» mitmachen.

## Ferien zu gewinnen

Es ist den Anbietern selbst überlassen, ob sie einen Mini-



1.-August-Brunch bei Familie Senn auf dem Bleichmatthof in Gansingen AG. (Bild zvg)

Midi- oder Maxi-Brunch durchführen möchten. Der Schweizer Bauernverband und die Brunch-Verantwortlichen in den Kantonen unterstützen diese bei den Vorbereitungen und stellen zusammen mit den Sponsoren Material zur Verfügung.

Natürlich gibt es ein kleines Dankeschön für alle Brunch-Anbieter und mit etwas Glück Ferien im Wert von 1500 Franken zu gewinnen. *pd*

Weitere Informationen:

[www.brunch.ch](http://www.brunch.ch)

Rückfragen:

Schweizer Bauernverband,  
Belinda Vetter, Projektleiterin  
Brunch, Tel. 056 462 51 11,  
E-Mail: [belinda.vetter@sbv-usp.ch](mailto:belinda.vetter@sbv-usp.ch)