

DEUTSCHE AUSGABE

**ENDLICH
RELAXED!**

Wie Sie
richtig gut
schlafen
lernen

MIT ELLE NACH CAPRI

Lösen Sie einfach
unser Sommer-Rätsel

STRAHLEND SCHÖN

in die Ferien:
seidige Haare,
super Teint und
3 Kilo weniger
in 3 Tagen (ehrllich!)

mode-special *holiday-chic*

Unkompliziert, aber umwerfend: zarte Baumwollkleider,
lässige Shorts, luftige Tuniken und entzückende
Sandalen. So wird Ihr Koffer zum Style-Eldorado...

JUNI 2011
DEUTSCHLAND €5,50
ÖSTERREICH €6,00
SCHWEIZ SFR 10,00



GUTE NACHT!

Der römische Dichter Ovid nannte den Schlaf das "Abbild des Todes". Dass das ganz und gar nicht zutrifft, hat die moderne Forschung vielfach belegt. Wenn wir abends einschlummern – im Schnitt übrigens um 23.04 Uhr – werden wir im Gegenteil ziemlich lebendig, auch wenn wir das nicht bewusst merken. Mehr noch: In einigen Schlafphasen verbraucht das Gehirn sogar mindestens genauso viel Energie wie am Tag. Denn wir verarbeiten Erlebtes, speichern Gelesenes, und der Organismus regeneriert sich umfassend.

DIE INNERE UHR

Dass der Schlaf vor 24 Uhr der beste ist, gehört in die Rubrik Ammenmärchen. Richtig ist allerdings, dass die erste Hälfte des Nachtschlafs mit ihren Tiefschlafphasen besonders erholsam und wichtig für unsere Gesundheit ist. Wann diese erste Hälfte aber absolviert werden sollte, ist individuell verschieden. "Was die Uhr anzeigt, ist für den Körper jedenfalls irrelevant. Die biologische Mitternacht liegt bei den meisten Menschen eher zwischen drei und vier Uhr morgens", erklärt Professor Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Bezirksklinikum Regensburg. Wenn es überhaupt eine Regel gibt, dann die: Hören Sie auf ihren Körper. Hauptsächlich legt nämlich

Richtig tief durchschlafen ist die beste Medizin für alles. Nur fällt das den wenigsten Menschen leicht. Wie es klappt? Hier die neuen Erkenntnisse...



Schönheitschlaf: Jetzt werden Botenstoffe ausgeschüttet, die unsere Haut regenerieren

das Erbgut fest, ob wir zu den Frühschläfern oder den Nachtschläfern gehören. Und auch im Alter verändert sich der Schlaf: Man wacht früher auf, die Tiefschlafphasen werden weniger und kürzer. Stattdessen nutzt man tagsüber die Möglichkeit für ein Nickerchen. Das ist in Ordnung, solange man nicht darunter leidet. "Durch das langsame Erlöschen der inneren Uhr kommt es im höheren Alter mitunter zu Schlafproblemen", sagt Zulley. Die können aber hinausgezögert und abgepuffert werden. Die besten Strategien: viel Bewegung, reichlich soziale Aktivitäten und ein strukturierter Tagesablauf.

DAS INDIVIDUELLE SCHLAFPENNUM

Epidemiologische Studien aus den USA ergaben, dass für Gesundheit und Wohlbefinden eine Schlafdauer von durchschnittlich sieben Stunden optimal ist. Bei Menschen, die deutlich mehr schlafen, steigt das Krankheits- und Sterberisiko. Worauf das liegt, konnte bisher noch nicht geklärt werden. "Das sind allerdings Durchschnittswerte, die das individuelle Schlafbedürfnis nicht berücksichtigen", sagt Zulley. Seine Faustregel: Gesund sind sieben Stunden plus/minus zwei Stunden. "Weniger als fünf Stunden Schlaf sind zu wenig und mehr als neun Stunden Schlaf bringen keinen Zusatznutzen." ➤