



SCHLAFTIPP NR. 29

HORMONE IM SCHLAF

Der Körper verbringt pro Nacht ca. 5 Schlafzyklen in der Tiefschlafphase. Total sollte der Tiefschlaf ca. 3 Stunden betragen. Während diesen Stunden erfolgt die grösste Regeneration des Körpers. Wird weniger Tiefschlaf erreicht, können entsprechende Vorgänge nicht ausreichend ausgeführt werden. Dadurch wird ebenfalls das Hormon-System beeinflusst. Hormone sind Botenstoffe, die für eine spezielle Wirkung oder Regulationsfunktion ausgesendet werden. Das wichtigste Schlafhormon ist das Melatonin. Dieses wird von der Zirbeldrüse produziert und ist direkt mit dem Lichteinfall auf der Netzhaut verbunden. Unser Tages- und Nachtrythmus wird massgeblich von diesem Hormon beeinflusst. Nur bei ausreichendem Tageslicht während den Wachphasen und absoluter Dunkelheit im Schlaf wird dieser „Müdemacher“ genügend produziert. Sobald der Morgen naht produziert unser Körper Cortisol. Dieses bereitet uns auf den Tag vor indem der Kreislauf hochgekurbelt wird und uns auf Aktion vorbereitet. Ein weiteres interessantes Hormon das während dem Tiefschlaf produziert wird ist das Leptin. Dieser natürliche Appetitzügler soll verhindern, dass wir in der Nacht von einem Hungergefühl geweckt werden. Wird zu wenig von diesem Hormon produziert, wird auch der Appetit tagsüber grösser sein.

Ihr Schlaf und Ihre Erholung sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!

Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch
www.facebook.com/leinenweberei



LEINENWEBEREI CHUR