



SCHLAFTIPP NR. 3:

SCHLAFEN UND LICHT

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird im Wesentlichen von unserer inneren Uhr beeinflusst. Diese wiederum wird vom Tageslicht gesteuert. Während des Schlafes wird von der Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin gebildet, welches uns schläfrig macht und auch die Stimmung etwas trübt. Deshalb wird dieses Hormon auch das «Grübelhormon» genannt. Die Zirbeldrüse ist eng mit dem Sehnerv verbunden und produziert sofort Melatonin sobald es dunkel wird. Trifft jedoch über einen längeren Zeitpunkt Licht auf die Netzhaut wird die Melatoninproduktion sofort gestoppt. Anstelle des Melatonins tritt dessen Gegenspieler, das Cortisol. Dieses wird beim ersten Tageslicht gebildet und bereitet unseren Körper fürs Aufwachen und auf Leistung vor. Deshalb fühlen wir uns im Winter bei weniger Tageslicht oft müder und auch betrübter als im Sommer. Für einen regenerativen Schlaf und ein erholtetes Erwachen benötigen wir eine genaue Konditionierung unseres Körpers auf Phasen des Schlafes und auf Phasen des Wachseins. Ausreichend Tageslicht, am besten in Kombination mit ausgewogener körperlicher Bewegung im Freien, sowie absolute Dunkelheit während der gesamten Ruhezeit in der Nacht sorgen für einen optimalen Zeitgeber.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater, RLS informiert im Rahmen eines ca. 1-stündigen Vortrages über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

Zeit: Do. 6. Oktober 2011, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht



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



LEINENWEBEREI CHUR