

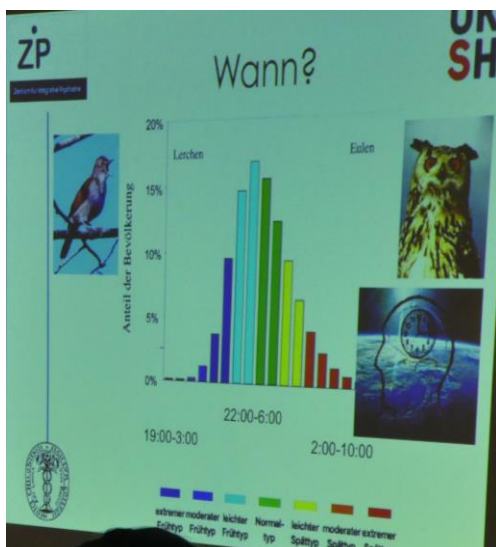
## "Wenn Schäfchen zählen nicht mehr hilft"

Am 17. November 2018 kamen 85 LandFrauen zu unserem traditionellen, exzellenten Frauenfrühstück ins **Restaurant „Alter Heidkrug“** in Kayhude. Eingeladen hatten wir **Dr. Paul Christian Baier**, Neurologe am Zentrum für Schlafmedizin in Kiel, mit dem Thema „**Wenn Schäfchen zählen nicht mehr hilft**“.

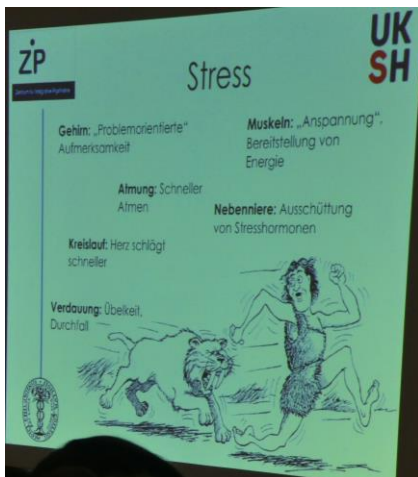


Dr. Baier erläuterte, dass Schlaf die Erholungsphase für den Körper ist, für jeden! (Es gibt auch kein Tier, das nicht schläft.)

Erholsamer Schlaf ist eine notwendige Voraussetzung für das körperliche und seelische Wohlbefinden und gehört zu den Grundbedürfnissen des Organismus. Eine Reihe von Erkrankungen bedingen, dass guter Schlaf für viele Menschen nicht selbstverständlich ist und führt zu häufigsten körperlichen und psychischen Schlafstörungen.

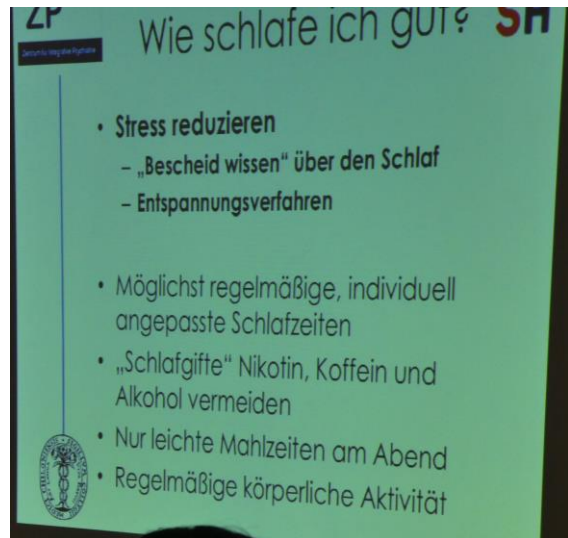


Er sprach von drei Schlafperioden während der Nacht: **Im Dämmer Schlaf** ruht sich der Körper aus, **im stabilen Schlaf** wird das Gedächtnis aufgeräumt und **im Tiefschlaf** werden Probleme gelöst, wobei der stabile Schlaf etwa die Hälfte des Schlafens ausmacht. Der Ablauf der Schlafphasen wiederholt sich während der Nacht mehrfach.



Schlaflosigkeit entsteht durch äußere Einflüsse, wie z.B. Stress, Lebenssituation, Umwelteinflüsse, psychische, depressive sowie körperliche Erkrankungen, außerdem Medikamente und Alkohol. Zu vermeiden sind blaues Licht an Fernseher und Handys.

Dagegen sind Stressreduzierungen, Entspannungsverfahren oder / und ein Abendspaziergang Schlaf fördernd. Ebenso sollten wir uns in einer komfortablen Schlafumgebung wohl fühlen, z.B. Dunkelheit und Stille.



Zum Schluss gab uns Dr. Baier noch folgende Tipps:

**„Nichts hindert so sehr am Einschlafen wie der Wille, es zu tun“.**

**„Schlecht schlafen kann man lernen – gut schlafen auch“**

Ein interessanter Vortrag und keineswegs ein Thema zum Einschlafen.