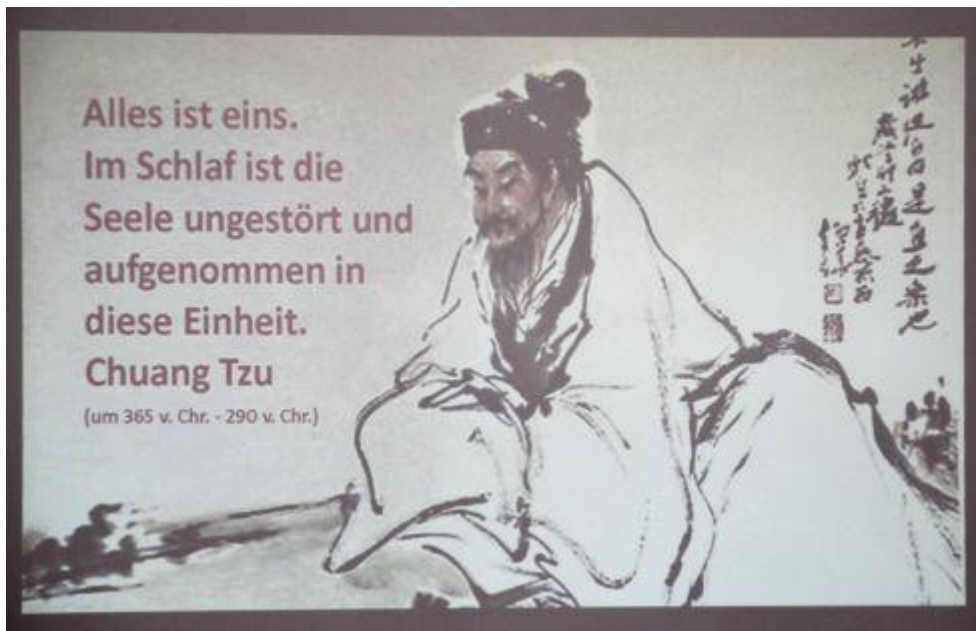


DIE STADTBIBLIOTHEK BLOGGT:

Gut einschlafen gut schlafen – Nachbericht



Zitat von Chuang Tzu

Schlaf ist so selbstverständlich wie geheimnisvoll...

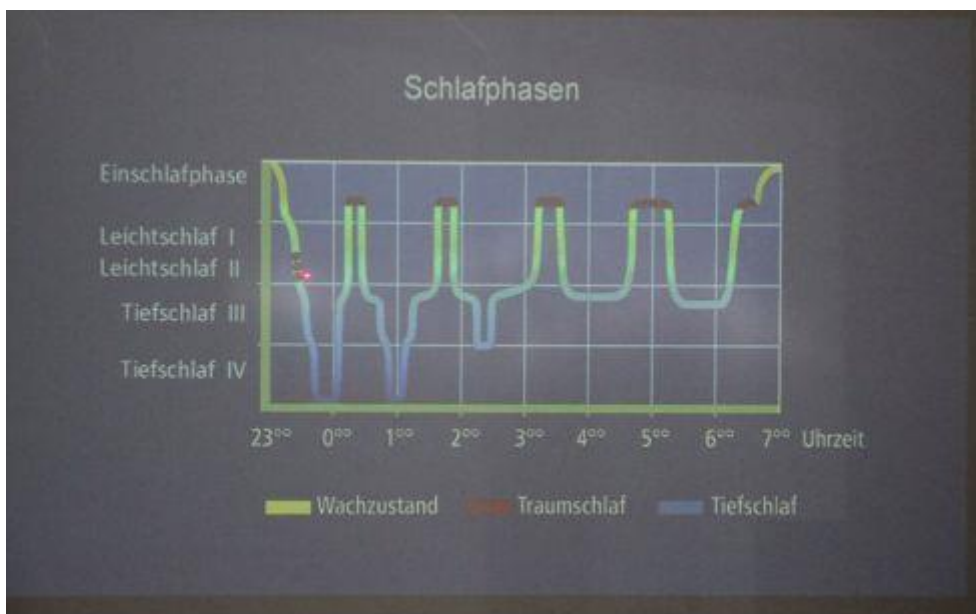
Er ist lebensnotwendig und die wichtigste Säule unserer Gesundheit. Ohne Schlaf kann das wache Leben nicht gelingen. Und der Schlaf ist individuell. So wie unser Lachen, unsere Stimme und unsere Persönlichkeit. Dass uns etwas Wichtiges abhanden gekommen ist, spüren wir oft erst, wenn sie gestört ist – die Nachtruhe, die eigentlich wie von selbst leicht über uns kommen sollte. Aber es gibt eine frohe Botschaft: Schlaf ist trainierbar!



Aufmerksame Zuschauer

Einen multi-funktionalen Baukasten dafür stellte Schlafexperte Dr. Ralf Maria Hölker im **Forum Lernwelt** der Zentralbibliothek vor. Die 10. Veranstaltung der Reihe [Gesund leben mit der Stadtbibliothek](#) stieß auf großes Interesse. Anschaulich und unterhaltsam vermittelte der Referent, dass Schlaf bei jedem Menschen einzigartig ist. Die genetisch verankerte Schlafzeit gilt es herauszufinden und einzuhalten, wenn man gesund und im Einklang mit dem vom eigenen Körper vorgegebenen Rhythmus leben will. Auch am Wochenende!

Störfaktoren und Schlafverhinderer sind Stress, zu viele Informationen, sogenanntes Blaulicht (AV-Medienkonsum) oder auch Leistungssport am Abend, die das Gehirn auf Tag programmieren. Auch Neonlicht verhindert ein gutes Einschlafen, dieses kann im Schlaf- und Badbereich durch Licht des Orangespektrums ersetzt werden.



Grafik der Schlafphasen.

Fleisch, Rohkost, Kaffee nach 16.00 Uhr und Alkohol stören auch den Schlaf – langkettige Kohlenhydrate (Kartoffeln, Brot, Nudeln) hingegen wirken schlaffördernd. Empfehlenswert sind feste Einschlafrituale, positive Gedanken, ruhige Musik; ebenso entspannen Lavendel- und Zirbel-Duft sowie Tees mit Baldrian, Hopfen und Melisse.

Ralf Hölkers wichtigster Tipp zum morgendlichen wach werden: Beginnen Sie den Tag sportlich im Freien! Tageslicht ist über 100 mal heller als Raumlicht (Tageslichtlampen können im Winter durchaus eine Alternative sein).



Anleitung zur Gesichtsmassage

Langeweile kam während des Abends nicht auf. Der Referent verstand es unterhaltsam, immer wieder neue Impulse zu setzen: mit Ratespielen, Übungen in Selbstmassage und Atmung zu ruhiger, meditativer Musik.

Fragen von Zuschauern beantwortete er kompetent und hilfreich:

- Ja – Powernapping ist gesund, sollte allerdings 30 min. nicht überschreiten!
- Das Aufwachen erleichtert ein Lichtwecker oder eine Uhr mit Sensor und Weckfunktion im Leichtschlaf.

Am Ende hatte Schlafexperte Hölker es geschafft, sein begeistertes Publikum nach Hause zu entlassen in freudvoller Erwartung eines erholsamen Schlaferlebnisses.



Schlafexperte Dr. Ralf Maria Hölker

Weiterführende Links:

- [Praxis für guten Schlaf](#)
- [Forum für guten Schlaf](#)
- [Netzwerk Schlafförderung](#)
- [Kölner Institut für Stressverminderung](#)
- [Hörbücher Dr. Ralf Maria Hölker](#)