

SCHLAF-BRIEF

Nachtaktive Tiere | SCHLAFEN | Schlafhormon

Nachtaktive Tiere

Es ist noch nicht geklärt warum manche Tiere biologisch nacht- oder tag-aktiv sind. Jedoch wurde herausgefunden das es einen Einfluss hat, wie Augen das Licht verarbeiten.

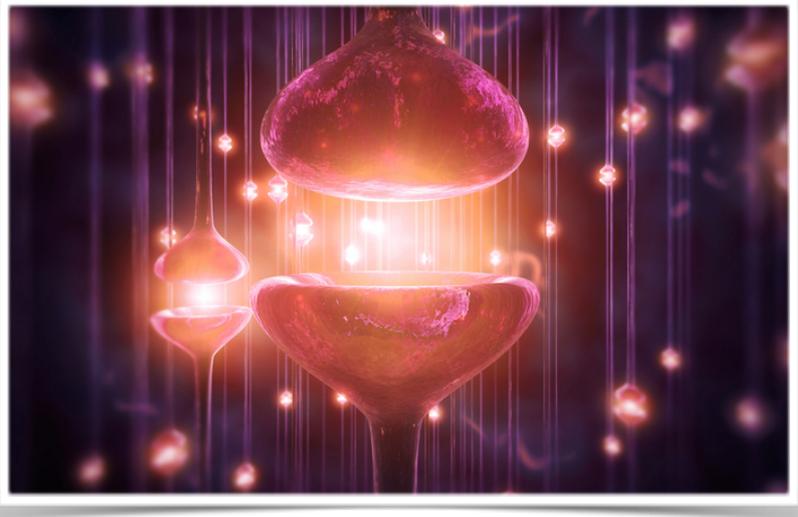
Folgende Unterschiede sind zwischen tag- und nachtaktiven Tieren bekannt. Tagaktive Tiere neigen dazu, ihr Sehvermögen als Hauptsinn zu verwenden, während Nachtaktive eher ihren Gehörsinn brauchen.

Nachtaktive Tiere sind oft farbenblind, während Tagaktive Farben besser sehen können und am besten in hellem Licht funktionieren.



Hormone

- Melatonin
- Cortisol
- Serotonin



Wofür sind Schlaf- wach- hormone zuständig?

Das Hormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse produziert. Normalerweise beginnt diese Produktion abends sobald es dunkel wird und erreicht ihren höchsten Wert zwischen 02:00 und 04:00 Uhr nachts und sinkt dann morgens bei Lichteinfall wieder ab. Damit läutet das Melatonin für den Körper eine wichtige nächtliche Regenerationsphase ein.

Wenn es tagsüber an Licht fehlt, fängt die Zirbeldrüse ebenfalls an Melatonin zu produzieren, welches sich durch eine Tagesmüdigkeit äussert. Das Melatonin stellt unsere innere Uhr auf Nachtzeit und fördert damit Reparatur und Regeneration des Körpers.

Das Hormon Cortisol wird in der Nebennierenrinde hergestellt. Diese schüttet es fröhlich aus, sodass der ganze Körper wieder auf Aktivität, Wachheit und gute Stimmung umgestellt wird. Das Cortisol hat nachts genau seinen Tiefpunkt wenn das Melatonin seinen Höchsten Wert erreicht. Das hat auch seinen Sinn, denn wir sollten

Fragen:

Was braucht es für Deinen Traumhaften Schlaf?

- Wieviel Tageslicht hast Du?
- Wann und wie reduzierst Du abends das Licht?
- Schlafstörungen, Schlafrechner oder Schlafprotokoll? siehe www.schlaf-laden.ch unter Fragebogen
- Wie müde bist Du wenn Du Dich ins Bett legst?
- Wie fit und erholt bist Du morgens?



Schlafmaske im www.schlaf-laden.ch erhältlich!

dann ja fest schlafen und nicht aktiv sein. Wenn wir um diese Zeit aber noch wach liegen, können wir dies als Stimmungstief wahrnehmen. Wir grübeln und empfinden Sorgen ganz besonders schlimm.

Das Hallo-Wach-Hormon hilft auch bei Entzündungen, lindert Schmerzen und gehört zu unseren wichtigsten Stresshormonen. Es ermöglicht uns in Stresssituationen zu körperlichen Höchstleistungen wie Kampf und Flucht. Es ist der wichtige Gegenspieler von Melatonin.

Unter den vielen weiteren Hormonen, welche ebenfalls auf unseren Tages- oder Nachtrhythmus Einfluss haben, möchte ich nur noch das Serotonin erwähnen. Dieses Glückshormon, welches fast alle Gehirnfunktionen beeinflusst, macht gelassen und sorgt unter anderem für innere Ruhe, dämpft Ängste, Aggressionen, Hunger und wirkt auf die Schlaf-Wach-Regulation. Durch Lichtmangel nimmt der Serotoninspiegel ab und macht ebenfalls müde und fördert schlechte Stimmung.

Helfer:

Dunkle Vorhänge, Rollläden, Licht dimmen „Kerzenlicht“, Geräte (TV, Handy, PC...) ausschalten oder Blaufilter Brille nutzen,

<=> kleinste und günstigste Massnahme ist die Schlafmaske

Wirksamkeit

Regt Melatoninproduktion an, fördert die Müdigkeit

Wofür nützlich beim Schlafen

Erholung, Reparatur, Regeneration

Gut zu wissen

Melatonin kann durch einfache Hilfsmassnahmen angeregt werden und dies fördert die Produktion des Hormons, welches die Reparatur und Regeneration des Körpers fördert.