

SCHLAF-BRIEF

Koala | SCHLAFEN | Sterben

Koala

Koalas sind überwiegend nachtaktiv. Um Energie zu sparen, schlafen sie bis zu 20 Stunden am Tag und damit noch länger als **Faultiere**, die etwa 16 Stunden täglich schlafen.

Koalas müssen so viel schlafen, weil der Eukalyptus, von dem sie sich ernähren, relativ energiearm ist. Ein kurzfristiger Schlafentzug für einen Koala ist nicht schlimm, hält man ihn jedoch dauerhaft wach kann er an Erschöpfung sterben. Ein langanhaltender Schlafentzug sorgt für Stress und schwächt sein Immunsystem. Die Folge: Die Tiere werden anfälliger für Infektionen...

Menschen

Können wir Menschen vor Erschöpfung sterben?



Müssen wir schlafen, weil wir sonst sterben?

Damit wir nicht noch **KRÄNKER** und **Verrückter WERDEN**, als wie ohnehin schon sind, brauchen wir den natürlichen, erholsamen Schlaf! Körper, Geist und Seele brauchen die Zeit um sich in aller Ruhe zu regenerieren und reparieren. Die Körperorgane und Funktionen haben nachts spezielle Aufgaben zu erfüllen.

Beispielsweise das Herz kann im Schlaf dann mal seine Leistung runterfahren und auch der Blutdruck sowie der Puls darf sinken. Die Atmung verlangsamt sich und die Hirnströme schwingen synchroner. Unsere Muskulatur im ganzen Körper kann endlich einmal die Anspannung des Tages loslassen und Entspannen. Währenddessen sind die Muskeln nicht untätig, sondern sie reparieren dann die Schäden. Auch geschädigte Zellen werden repariert und wie wir oft beobachten können, heilen die Schürfwunden auf der Haut meistens über Nacht. Das Gehirn ist dann übrigens nicht untätig am schlafen, sondern arbeitet an der Entsorgung des ganzen Stoffwechselabfall der sich dort angesammelt hat.



Fragen:

Was braucht es für Deinen Traumhaften Schlaf?

- Wieviele Stunden Schlaf hast Du jeweils?
- Wieviele Stunden brauchst Du zum erholt sein?
- Was lässt Dich nicht schlafen?
- Hast Du Schlafrituale?
- Was kannst Du bewusst ändern?
- Wer kann Dir dabei helfen?
- Wie möchtest Du das Thema ändern?
- Wann packst Du dieses elende Thema an?

Erholsamer Schlaf ist deshalb auch so wichtig für unseren mentalen und psychischen Gesundheitszustand. Wir verarbeiten unsere unzähligen Sinneseindrücke in dieser Zeit und unsere Nerven verkabeln sich neu. Auch wird unser mentales und motorisches Wissen gespeichert und unsere Eindrücke werden bewertet, verdaut und eingeordnet. Unser ganzes System ist wie unsere Handy, Tablet, PC und Co sie gehen eine Weile an die Ladestation und haben einfach Ruhe um genug Energie für den nächsten Tag zu tanken.

Vor Erschöpfung sterben?

Nun das Gute am Schlaf ist, er übermannt jeden irgendwann. Die Schlafqualität ist dann die grosse Frage, aber grundsätzlich kommt mindestens der Sekundenschlaf, und nach längerer Zeit des nicht schlafen wird der Druck immer höher. Ein inoffizielle Weltrekord des NICHT-schlafens ist bei 264 Stunden, also ca 11 Tage. Nach längerem Schlafentzug ändert sich der Bewusstseinszustand man wird immer wieder vom Sekundenschlaf überwältigt. Teilweise hat man völligen Verlust kognitiver oder motorischer Kontrolle über das Geschehen. Die Folgen von „Unfälle“ hören wir immer mal von übermüdeten Autofahrern oder Piloten. Längeres Schlafdefizit bewirkt Ausfallerscheinungen wie Gegenstände nicht mehr klar erkennen, Gedächtnislücken, Stimmungsschwankungen und später die totale Handlungsunfähigkeit. Unser System wird wahrscheinlich wegen Stoffwechsel Überlastung und Dauerstress kippen und eine Todesursache wäre wahrscheinlich nicht wegen Erschöpfung oder Nichtschlafes, sondern wegen dem Versagen von vielen Körper und Gehirnfunktionen, welche sich vorher mit Funktionsstörungen, Muskelzuckungen, Schmerzen diverser Art, übermässiges Schwitzen, Halluzinationen usw. zeigen.