



**Weiskirchen lebt gesund!**



## **Gesundheitstipp:**

### **Gute Nacht und süße Träume – Warum gesunder Schlaf wichtig ist**

Der erwachsene Mensch verschläft etwa ein Drittel seines Lebens. Aber warum benötigen wir eigentlich Schlaf? Und was können wir selbst tun, um die Nacht erholsam zu gestalten?

Auch wenn das Themenfeld des Schlafens weiterhin noch viele Fragen offenlässt und noch nicht alle Prozesse und deren Funktion erforscht sind, hat man in den vergangenen Jahrzehnten doch einen großen Erkenntnisgewinn in diesem Bereich verzeichnen können. In der Zeit, in der wir schlafen, finden wichtige physiologische Erholungsprozesse, aber auch Prozesse für die Gedächtnisbildung statt. Unser Gehirn verarbeitet während der Schlafphase die Informationen, die im Wachzustand aufgenommen wurden. Das neuronale Netzwerk im Gehirn regeneriert sich. Zudem scheint Schlaf eine Rolle bei Wachstums- und Stoffwechselprozessen im Körper zu spielen, insbesondere in der ersten Nachthälfte während der Tiefschlafphase. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die Energiespeicher wieder aufgefüllt, neue Proteine gebildet und Stoffwechselabbauprodukte aus dem Gehirn abtransportiert.



Verschiedene Studien haben sich auch mit dem Themenfeld der Schlaflosigkeit oder auch des unregelmäßigen Schlafens und den Auswirkungen auf den Körper befasst, die allesamt die Wichtigkeit des Schlafens zur Gesunderhaltung unseres Körpers und Geistes unterstreichen. Unser gesamtes Immunsystem reagiert offensichtlich mit einer Schwächung auf Schlafmangel und man wird anfälliger für Infekte. Außerdem konnte bei der Betrachtung mehrerer Studien ein Zusammenhang zwischen Schlaflosigkeit und dem Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, festgestellt werden. Auch wird vermutet, dass Personen mit einem unregelmäßigen Schlaf ein erhöhtes Arteriosklerose-Risiko haben, welches im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht. Aber auch Übergewicht, Bluthochdruck und Typ 2 Diabetes stehen im Zusammenhang mit Schlafmangel. Sogar in Bezug auf Asthma konnte in jüngster Zeit ein erhöhtes Risiko für Personen mit einer genetischen Veranlagung und zusätzlich schlechtem Schlafverhalten beobachtet werden. Ein gesunder Schlafrhythmus könnte somit zur Asthmaprävention beitragen.

Wer schon einmal die ein oder andere Nacht schlaflos verbracht hat, wird vielleicht auch selbst festgestellt haben, dass die kognitive Leistungsfähigkeit, die Kommunikationsfähigkeit, die Konzentrations- aber auch die Reaktionsfähigkeit sinkt.

Insbesondere letztes führt hierbei oftmals zu Unfällen, auch im Straßenverkehr. Außerdem sind wir in diesem Zustand leichter reizbar und häufiger schlecht gelaunt.



Aber was kann ich denn nun selbst tun, um meine eigene Schlafqualität zu verbessern? Hierzu hat der Schlaf-Gesund-Coach Sandra Hans folgende Tipps: Grundsätzlich gilt: je schlaffreundlicher ich meinen Tag gestalte, umso besser wird die Nacht. Hierzu gehört zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung, aber auch das emotionale Gleichgewicht am Tag, aber vor allem am Abend. Wer einen aufregenden Tag hatte oder einen spannenden Film vorm zu Bett gehen gesehen hat, wird schnell feststellen, dass der „Kopf“ noch nicht ausgehen will. Nutzen Sie Rituale, damit der Körper weiß, jetzt ist es Zeit ins Bett zu gehen und versuchen Sie Lichtquellen in der Nacht zu vermeiden. Zusätzlich sollte der Schlafraum zum Wohlfühlen einladen und kein Arbeitsraum sein. Natürlich sollte auch dem Bettsystem Beachtung geschenkt werden, um beispielsweise Schmerzen zu vermeiden. Und lassen Sie sich nicht von Schlafrackern, Empfehlungen oder Produkten rund um den Schlaf verrückt machen. Hören Sie lieber auf Ihr eigenes Gefühl am Morgen. Je entspannter und ausgeruhter Sie sich fühlen nach der Nacht, umso besser war diese.

In diesem Sinne eine gute, erholsame Nacht und süße Träume!

*Der Schlaf-Gesund-Coach Sandra Hans ist gelernte Physiotherapeutin und seit 2014 selbstständig tätig. Neben dem Schlafcoaching liegen ihre Schwerpunkte im Bereich der Rückengesundheit, des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie im Emotionscoaching.*

#### Quellen:

Full, K. M., Huang, T., Shah, N. A., Allison, M., A., Michos, E. D., Duprez, D. A., Redline, S. & Lutsey, P. L. (2023, 15. Februar). *Sleep Irregularity and Subclinical Markers of Cardiovascular Disease: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis*. Zugriff am 17. August 2023 unter <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.122.027361>

Meyer, R. (2018). *Epidemiologie: Warum Schlafmangel dick macht*. Zugriff am 18. August 2023 unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/200872/Epidemiologie-Warum-Schlafmangel-dick-macht>

Myers, D. G. (2008). *Psychologie* (2. Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.

Sofi, F., Cesari, F., Casini, A., Macchi, C., Abbate, R. & Gensini G. F. (2014). Insomnia and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 21 (1), 57-44.

Stiftung Gesundheitswissen (2021, 19. Februar). *Schlaf: Warum wir ihn brauchen*. Zugriff am 18. August 2023 unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/schlaf-warum-wir-ihn-brauchen>

Xiang, B., Hu, M., Yu, H., Zhang, Y., Wang, Q. & Xue, F. (2023, 3. April). *Highlighting the importance of healthy sleep patterns in the risk of adult asthma under the combined effects of genetic susceptibility: a large-scale prospective cohort study of 455405 participants*. Zugriff am 17. August 2023 unter <https://bmjopenrespres.bmj.com/content/10/1/e001535>

#### Bilder:

<https://depositphotos.com/de/photos/schlaf.html?filter=all&qview=39022727>

<https://depositphotos.com/de/similar-images/158926690.html?qview=521089248>

## Gesundheitstipp:

### Magnesium: Ein Multitalent

#### Bedeutung im Körper, Funktionen, Tipps zur Bedarfsdeckung und mögliche Nebenwirkungen

*Ein Gastbeitrag von Dr. Gideon Gießelmann*

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff, der im menschlichen Körper viele Funktionen erfüllt. So ist er zum Beispiel für den Aufbau von Knochen und Zähnen sowie für eine normale Nerven- und Muskelfunktion notwendig. Viele Vorgänge und Reaktionen im menschlichen Körper sind von Magnesium abhängig, in diesem Zusammenhang ist Magnesium beispielsweise auch an dem Stoffwechsel von Kalzium und Kalium beteiligt, welche ihrerseits unter anderem auch für Muskeln und Knochen notwendig sind.



Enthalten ist Magnesium insbesondere in Nüssen, Samen und Vollkornprodukten. Auch grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli sowie Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen sind gute Quellen für Magnesium. Beispielsweise enthalten Mandeln 268 mg, Cashewnüsse 292 mg, Erdnüsse 182 mg, Haselnüsse 163 mg und Walnüsse 131 mg Magnesium pro 100 g.

Der tägliche Bedarf an Magnesium hängt vom Alter, Geschlecht und der körperlichen Aktivität ab. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Männer ab 19 Jahren eine tägliche Zufuhr von etwa 350 Milligramm, während Frauen ab 19 Jahren etwa 300 Milligramm benötigen.

Magnesium ist ein Elektrolyt, also ein Mineral, das in allen unseren Körperflüssigkeiten (z. B. Blut, Urin und Schweiß) vorkommt. Und wenn wir stark schwitzen, wird dabei auch viel Magnesium mit dem Schweiß ausgeschieden. Daher haben Sportler und andere Menschen, die viel schwitzen, öfters einen erhöhten Bedarf an Magnesium. Ein Mangel an Magnesium kann nicht nur zu Muskelkrämpfen führen, auch Lidzucken und allgemeine Abgeschlagenheit können ebenfalls Anzeichen für einen Magnesiummangel sein. Eine ausgewogene Ernährung mit magnesiumreichen Lebensmitteln ist in der Regel aber ausreichend, um den erhöhten Bedarf zu decken. Eine zusätzliche Einnahme von Magnesium in Form von Tabletten oder Brausepulver sollte auf jeden Fall nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt erfolgen.

Die Aufnahme von Magnesium mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln kann sinnvoll sein, wenn eine Person Schwierigkeiten hat, den täglichen Bedarf an Magnesium über die Nahrung zu decken oder bereits einen Mangel besteht. Es gibt verschiedene Formen von Magnesium in Nahrungsergänzungsmitteln. Am häufigsten ist Magnesium aber als Citrat, Glycinat und Oxid zu bekommen. Häufig werden die Formen Magnesiumglycinat und Magnesiumcitrat auch zur Verbesserung von leichten Schlafstörungen angewendet. Die Wahl der Verbindung hängt vom individuellen

Bedarf und der individuellen Verträglichkeit ab. Auch hier ist die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker sinnvoll.

Ein zu viel an Magnesium aus Lebensmitteln ist für gesunde Erwachsene in der Regel unbedenklich. Bei Nahrungsergänzungsmitteln kann das aber je nach Person anders

aussehen: Zu hohe Dosen von Magnesium aus Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten können zu Übelkeit, Bauchkrämpfe und Durchfall führen.

Darüber hinaus kann Magnesium aus Nahrungsergänzungsmitteln die Wirkung einiger Antibiotika oder auch anderer Medikamente beeinflussen. Informieren Sie sich daher grundsätzlich vor der Einnahme von Magnesiumpräparaten bei Ihrem Arzt oder Apotheker über mögliche Wechselwirkungen.

*Der Autor: Gideon Gießelmann trägt einen Dokortitel im Bereich des Metabolic Engineerings und der Systembiologie. Zurzeit ist Dr. Gießelmann in der Forschungsförderung tätig und hat im Laufe seiner Karriere unter anderem in der pharmazeutischen Industrie gearbeitet. Neben einem großen Interesse an naturwissenschaftlicher Forschung zählen wissenschaftsbasierte Ernährung und Selbstoptimierung zu seinen Leidenschaften.*



#### Quellen:

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Referenzwerte: Nährstoffzufuhr.  
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/magnesium/>
2. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. Magnesium Fact Sheet for Health Professionals. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>
3. Jahnen-Dechent W, Ketteler M. Magnesium basics. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26069819/>
4. Rude RK, Singer FR, Gruber HE. Skeletal and hormonal effects of magnesium deficiency.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19828898/>
5. Firoz M, Graber M. Bioavailability of US commercial magnesium preparations.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11794633/>
6. Lindberg JS, Zobitz MM, Poindexter JR, Pak CYC. Magnesium bioavailability from magnesium citrate and magnesium oxide. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2407766/>
7. Golf S. Bioverfügbarkeit von organischen und anorganischen Verbindungen.  
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-072009/bioverfuegbarkeit-von-organischen-und-anorganischen-verbindungen/>
8. Katherine Zeratsky, R.D., L.D. I've heard that magnesium supplements have health benefits. Should I take one? <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/magnesium-supplements/faq-20466270>
9. Uwe Gröber, Magnesium and Drugs, <https://www.mdpi.com/1422-0067/20/9/2094>
10. Greenblatt, James. "Magnesium: The missing link in mental health." Integrated Medicine for Mental Health. November 17 (2016)
11. Dr. med. Petra Bracht, „Magnesiummangel — Diese Symptome solltest du kennen“  
<https://www.liebscher-bracht.com/ernaehrung/naehrstoffe/mineralstoffe/magnesium/mangel/symptome/>

#### Bilder:

<https://depositphotos.com/de/photos/magnesium.html?filter=all&qview=140334096>

Weitere Informationen zum DSLG-Netzwerk finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

