



Ausgeschlafen im Salonalltag

Guter Schlaf hält dich gesund und fit.

TEXT VON ELKE RAHMANN

DIE BEDEUTUNG DES SCHLAFS FÜR UNSERE GESUNDHEIT

In den vorhergehenden Artikeln der Serie haben wir gezeigt, dass jeder seine Gesundheit und Widerstandsfähigkeit selbst beeinflussen kann: Ernährung, Bewegung und Lifestyle – du hast es in der Hand. Der letzte, essentielle Baustein ist der SCHLAF. Ohne Schlaf können wir dauerhaft nicht leben.

SCHLAF – UNSER EIGENES REGENERATIONS- UND ENTGIFTUNGSPROGRAMM

Während du schläfst, arbeitet dein Körper weiter: Im Schlaf werden Zellen erneuert, bauen sich Muskeln auf, das Immunsystem wird gestärkt und Hormone reguliert: Stresshormon Cortisol abgebaut; Wachstums-, Sexual- und Stoffwechsellhormone aufgebaut und der Blutzucker angepasst. Das Gehirn speichert im Schlaf das Erlebte und Erlernte des Tages ab. Kann dies nicht stattfinden, hat das Folgen: Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Angstzuständen und Burn-out. Um all diese Aufräumprozesse durchzuführen, muss sich der Körper im Schlafmodus befinden. Einen Salon reinigt man ja auch nicht bei laufendem Betrieb. Schlaf spielt also eine entscheidende Rolle für unsere physische und mentale Gesundheit.

KEIN SCHLAF OHNE LICHT UND OHNE DUNKELHEIT

Schlaf ist ein ausgeklügeltes biologisches Regenerations- und Reparatursystem, das unser Körper über Jahrtausende unter den Gegebenheiten der Natur entwickelt hat: tagsüber hell – nachts dunkel. Dazu verschiedene Makro- und Mikronährstoffe, die den Schlafprozess ermöglichen. Bewegung und Entspannungszeiten, in denen der Körper seinen Cortisolspiegel senken und damit Stress abbauen kann.

Letztendlich ist reine Biochemie verantwortlich für unsere Fähigkeit zu gesundem, erholsamen Schlaf: Eine Schlüsselfunktion hat hier das **Schlafhormon Melatonin**. Dies stellt der Körper über komplizierte Prozesse selber her: aus der essentiellen (= muss über Ernährung zugeführt werden) Aminosäure **L-Tryptophan** wird mithilfe von **Vit D, B6, Folsäure, Zink** und **Magnesium** und **Sonnenlicht** (UV-Strahlung) **Serotonin** gebildet. Das tagsüber gebildete Serotonin (auch Glückshormon genannt) wird zusammen mit Zink und Vitamin B6 bei **Dunkelheit** in das Schlafhormon **Melatonin** umgewandelt.

Stimmt das Licht nicht (tagsüber zu wenig oder nachts zu viel), fehlen Tryptophan oder die benötigten Mikronährstoffe, dann funktioniert der ganze Prozess nicht und dann klappt es auch nicht mit dem Schlafen.

URSACHEN FÜR SCHLECHTEN SCHLAF BEI FRISEUR:INNEN

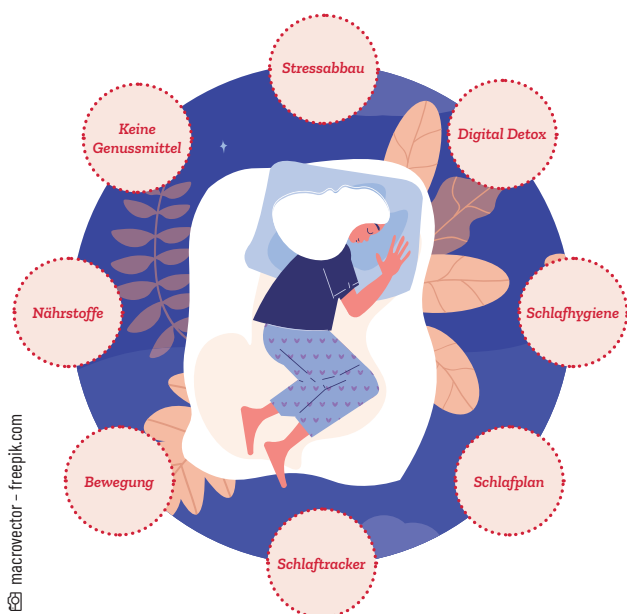
Der Schlaf scheint in unserer modernen Gesellschaft Mangelware geworden zu sein. Umfragen zufolge haben 43% der Deutschen Schlafprobleme (Statista 2022). Hauptursache ist in vielen Fällen **STRESS**. Der Salonalltag ist für viele Friseur:innen alles andere als entspannt: Man wird oftmals ununterbrochen, Lärm, Hektik, Zeitdruck und anspruchsvollen Kundenansprüchen ausgesetzt. Das lässt den Cortisolspiegel ansteigen, der das Einschlafen erschwert. Hinzu kommen **unregelmäßige Arbeitszeiten** und **künstliches Tageslicht**, die den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus stören. Gesellt sich noch ein **ungesunder Lifestyle** mit Bewegungsmangel, Konsum von Genussmitteln und unausgewogener Ernährung hinzu, dann kommt es zusätzlich zu Mangelerscheinungen an Nährstoffen, die für den Schlafprozess wichtig sind.

Setzt man sich vor dem Schlafengehen einem hohen Blau-lichtanteil über die Bildschirme von Computern, Tablets, Handys und TV aus, wird die Melatoninproduktion verhindert und damit das Ein- und Durchschlafen. Den Rest besorgt dann womöglich eine **schlechte Schlafhygiene**.

AUSGESCHLAFEN IM SALONALLTAG

Wer schlecht schläft riskiert nicht nur seine Gesundheit – es fehlt an Energie, Motivation und Kreativität. Dauerhaft schlecht für den beruflichen Erfolg. Wer also im Job erfolgreich sein will, der sollte ausgeschlafen sein, denn:

„Ein produktiver Tag beginnt in der Nacht!“



TIPPS, WIE DU DEINE SCHLAFQUALITÄT AKTIV VERBESSERN KANNST:

- Gehe zu denselben Zeiten ins Bett und stehe auch an freien Tagen zur **gleichen** Zeit auf.
- Regelmäßige **Bewegung** und eine ausgewogene **Ernährung** verbessern den Schlaf. Vermeide schwere Mahlzeiten, Alkohol und Koffein insbesondere vor dem Schlafengehen.
- **Mikronährstoffe** spielen eine wichtige Rolle beim Schlaf (siehe weiter oben).
- Achte auf ein dunkles, ruhiges, frisch gelüftetes und kühles **Schlafzimmer**.
- **Handy und TV aus:** mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen! Lies ein Buch oder höre ruhige Musik.
- Baue **Entspannungsroutinen** in deinen Alltag ein, um Stress abzubauen (Meditation, Yoga, Muskelentspannung etc.)

Falls der Schlaf nicht kommen will: Verlasse das Bett und nutze die Zeit, bis du wirklich schläfrig bist.

„Schlafstörungen und Schlafmangel machen langfristig krank.“

Präventivmediziner Prof. Dr. Dr. Fred Harms, Institut für Gesundheitskommunikation und Prävention, Sigmund-Freud-Universität Wien



Wir Mediziner empfehlen 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Tag, wobei der Schlafbedarf sehr individuell ist. Von Schlafmangel spricht man, wenn man länger als 1 Monat mindestens 3 Mal pro Woche Schlafprobleme hat. Das kann gravierende Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben. Schlafmangel macht sich als Erstes mit Gedächtnisproblemen und verminderter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bemerkbar. Letztere erhöht zudem das Unfallrisiko. Zusätzlich steigt das Risiko für chronische Krankheiten: Schlafmangel steht im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Diabetes und Bluthochdruck. Er schwächt das Immunsystem und damit die Abwehr von Krankheiten. Friseure sind durch den wechselnden Kundenkontakt in hohem Maße vielen Krankheitserregern ausgesetzt und damit gerade jetzt in der nasskalten Jahreszeit anfälliger für Infektionskrankheiten. Was vielen nicht bekannt ist: Schlafstörungen können Übergewicht, Libido- und Fruchtbarkeitsprobleme verursachen. Schlechter Schlaf zeigt sich auch am Zustand von Haut und Haaren. Die Haare werden stumpf und brüchig, die Haut faltig und grau – ihnen fehlt (neben Nährstoffen) das körpereigene Schönheitsprogramm Schlaf.

Mein Tipp: Solltest du unter Einschlaf- und Durchschlafproblemen und Schlafmangel leiden, dann check deine Schlafumgebung, verbessere deine Mikronährstoffversorgung und senke deinen Stresslevel. Sollten die Symptome trotzdem länger bestehen, dann sprich mit deinem Arzt.



Elke Rahmann,
Diplom-Ökonomin &
systemischer Gesundheitscoach



Über 25 Jahre Friseurmarkterfahrung als Unternehmensberaterin und Marketingleiterin; zertifizierte systemische Coach-Ausbildung und Fortbildungen im Gesundheits- und Ernährungsbereich.

www.rahmann-consulting.com/change4chance