



Heutiges Thema:

Frühaufsteher oder Spätaufsteher

Lerche oder Nachtteule, was ist wirklich das Richtige?

Gibt es da wirklich einen Unterschied?

Der US-Psychiater Professor Monk von der Universität in Pittsburgh untersuchte die Aktivitätsmuster und die Schlafmuster beim Frühaufsteher und beim Spätaufsteher. Nach diesen wissenschaftlichen Untersuchungen stellte er fest, dass es doch bei den gesunden Gewohnheiten einen Unterschied gab.

Worin bestand der Unterschied?

Wie sieht es beim Frühaufsteher aus?

Der Frühaufsteher hat einen regelmäßigen Tagesablauf. Das heißt, er steht fast immer zur gleichen Zeit auf und geht auch annähernd zur gleichen Zeit schlafen. Auch Tätigkeiten wie Essen, Sport, allgemeine Bewegungen wie Spaziergänge haben einen geregelten Rhythmus.

Der Spätaufsteher hat welchen Rhythmus?

Nun, der Morgenmuffel hat einen unregelmäßigen Tagesablauf. Er hat Schwierigkeiten einen regelmäßigen Rhythmus einzuhalten.

Hat das ein gesundheitliche Bedeutung für den Menschen?

Der menschliche Organismus braucht die regelmäßigen Lebensrhythmen, um gesund zu bleiben, um reibungslos funktionieren zu können.

Nochmals zur Erinnerung?:

Wir brauchen einen regelmäßigen Ablauf:

- zwischen Essen, Trinken und Ausscheidungen,
- auch zwischen Schlafen und Wachsein,
- zwischen Arbeit und Erholung,
- auch unsere Seele spielt bei der Einhaltung aller Lebensrhythmen eine erhebliche Rolle. Harmonie, Ausgeglichenheit und innerer Frieden haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit



Eine regelmäßige lebenserhaltende Ordnung stärkt unser Immunsystem und unterstützt auch unsere geistigen Aktivitäten.

Spielt denn die Schlafdauer beim Früh - oder Spätaufsteher eine wichtige Rolle?

Nur insofern, dass wir selbst feststellen müssen, wie viel wir an Schlaf wirklich brauchen.

Der durchschnittliche erwachsene Mensch braucht 8 Stunden, aber es gibt auch Ausnahmen. Das Alter spielt zwar auch eine große Rolle, da der ältere Mensch im Durchschnitt 5-6 Stunden nur benötigt. Es ist einfach wichtig, für sich selbst festzustellen, wie viel Schlaf man benötigt.

Kann ich denn als Spätaufsteher plötzlich meinen Schlafrhythmus einfach verändern? Ich gehe eher schlafen und stehe eher auf?

Wir Menschen sind natürlich Gewohnheitstiere und eine plötzliche Änderung wird nicht funktionieren.

Genau wie beim Erreichen eines neuen Ziels, dass man angeht, muss man langsam, etappenweise herangehen, um erfolgreich zu sein.

Das heißt, wenn man jeden Tag 15 Minuten eher schlafen geht, schafft man es auch, diese 15 Minuten eher aufzustehen.

Kann ich das Ganze noch unterstützen durch ein Bad oder einen Abendspaziergang?

- Ein Entspannungsbad mit 100% natürlichen Pflanzenöl-Zusätzen, zum Beispiel ein Lavendelbad oder ein Melissenbad, lassen uns besser einschlafen.
- Ein Abendspaziergang ja, aber keine sportlichen Aktivitäten. Wir wollen ja nicht munter werden, sondern schlafen gehen.
- Übrigens unterstützt uns auch ein selbst angefertigter Schlaftee. Mit Hopfen, Baldrian, Lavendel, Passionsblume und Melisse.
- Grelles, sehr helles Licht fördert auch nicht die Schlafvorbereitung. Da könnte bei zu hellem Licht die innere Uhr durcheinander geraten.



Wie kann ich meinen Organismus hilfreich beim Aufstehen unterstützen?

- Statt das Aufstehen zu lange hinaus zu zögern, ist es besser sich hin und her zu rollen,
- sich zu recken und zu strecken,
- Sonnenlicht, viel Licht ins Auge fallen zu lassen. So werden die Nervenverbindungen von der Netzhaut zum Gehirn stimuliert.

Der Organismus wird also auf verschiedene Weise aktiviert.

Und ein weiterer Tipp wäre:

-Fenster weit öffnen die frische Luft tief einatmen. So tanken Sie Sonne und Sauerstoff zugleich.

- -Tief und gleichmäßig durchatmen und sich nach dem Duschenschön (warm und kalt beenden)
- eine Bürstenmassage gönnen,
- den Körper schön eincremen und
- ein bisschen Gymnastik, vor allem Dehnungsübungen
- ein ausgiebiges Frühstück einplanen – das kann uns für den ganzen Tag leistungsfähig machen.

Wie steht es mit dem Wochenende und darf man hier länger schlafen?

Wenn Sie eine Stunde länger schlafen ist das durchaus vertretbar, ansonsten ist die ganze Mühe umsonst gewesen.

Besser ist es, die gewonnene Zeit für ein harmonisches Frühstück oder für einen wunderbaren Spaziergang in die Natur zu nutzen oder was einem noch so an angenehmen Dingen vorschwebt.

Auf alle Fälle ist es immer gut, neue gesundheitliche Verbesserungen ins eigene Leben zu bringen. Wer nur seinen Wünschen nachgibt, wird immer schwächer statt stärker...

Ein Versuch ist es Wert, mehr die Morgenstimmung genießen zu können.

Vielleicht gewinnen Sie dadurch auch Zeit, Dinge zu machen, die Sie schon lange machen wollten.