

eine zu große oder eine zu geringe Auslastung eines Menschen mit eindeutigen Anzeichen anzeigen: Menschen, die sich zu viel zumuten, sei es nun im Beruf, im Sport, beim Essen, beim Trinken oder Rauchen, aber auch im sozialen Leben oder anderswo, werden dies empfinden und müssen die Belastungen auf das Niveau der eigenen Belastbarkeit einstellen. Geschieht dies nicht, werden sich früher oder später ernste gesundheitliche Schäden einstellen.

Viele Menschen muten sich aber zu wenig zu. Sie sind der Ansicht, kaum belastbar zu sein und „nichts zuwege zu bringen“ und versinken in Selbstmitleid und Passivität. Dieses Phänomen ist eine Begleiterscheinung der Leistungsgesellschaft, die viele Menschen durch ihre einschüchternde Leistungsideologie so negativ beeinflusst, dass kaum noch Aktivitäten gesetzt werden. In solchen Fällen müssen sich die Betroffenen oder ihre Angehörigen aufraffen und zu einer realistischen Einschätzung der Leistungsfähigkeit zurückfinden. Auch die Tendenz, sich selbst zu wenig zuzumuten, kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen, nicht nur in den typischen Folgeerscheinungen der Fettsucht, der Depression und des Substanzmissbrauchs, sondern auch über den Weg der Psychosomatik, die in solchen Fällen scheinbar unerklärliche Erkrankungen auslösen kann.

Von entscheidender Bedeutung für die realistische gesundheitliche Selbsteinschätzung eines Menschen ist auch seine Bereitschaft, auf die



Signale der Außenwelt zu hören. Die meisten Menschen verfügen über ein soziales Umfeld, das sehr sensibel auf Selbstüber- oder Selbstunterschätzung reagiert. In vielen Fällen erweist sich diese Reaktion auch als richtig, und der Betroffene sollte sich nicht den Botschaften seines Umfeldes verweigern. Andere Menschen können oft besser beurteilen, was sich jemand zumutet und ob es sich dabei um eine realistische Belastung handelt oder nicht. Für eine realistische gesundheitliche Selbsteinschätzung spielt also die Kommunikation eine wichtige Rolle, ebenso wie die funktionierende Einbettung des Menschen in ein gesundes soziales Umfeld.

Kommunikation und ein gesundes soziales Umfeld spielen eine wichtige Rolle

Merke:

Eine realistische Selbsteinschätzung bewahrt vor dauerhaften ungesunden Belastungen und vor ungesunden Lebensgewohnheiten.

hell wird. Wir können aber versuchen, uns Dunkelheit zu verschaffen, wenn wir schlafen wollen, und Licht, wenn wir wach sind. Voraussetzung für einen gesunden und regelmäßigen Schlaf ist ein regelmäßiger Wechsel zwischen hell und dunkel in unserer Umgebung. Findet dieser nicht oder zu wenig statt – weil wir etwa bei Licht schlafen oder den Raum zu wenig abdunkeln, aber auch wenn wir etwa im Dunklen arbeiten oder leben – dann wird der Schlaf nachhaltig gestört.

Nur ganz wenige Menschen können „auf Befehl“ schlafen. Wer das Glück hat, sich einfach hinlegen und schlafen zu können, sollte dankbar dafür sein; die meisten Menschen brauchen bestimmte Rituale, um einschlafen zu können, und sie brauchen dafür feste Zeiten, die dem Körper die Sicherheit geben, schlafen zu können.

Noch aus der Urzeit stammt die Veranlagung des Menschen, den Schlaf als eine Vertrauenssache zu betrachten; schlafen konnten unsere Vorfahren nämlich nur dann, wenn sie sicher waren, etwa vor Tieren, aber auch vor Nässe, plötzlicher Kälte oder vor anderen schädlichen Umständen. Damit der Mensch schlafen kann, muss sein Körper – sein Unterbewusstsein – das Gefühl haben, sicher zu sein. Solche Sicherheit lässt sich dem Körper mit festen Schlafenszeiten, wiederkehrenden Verrichtungen und Umständen kurz vor dem Schlafengehen suggerieren. Wie einem Kind müssen wir unserem Körper mitteilen, dass er „schlafen darf“, dass es keinen Grund mehr gibt, wach zu bleiben.

Wenn es unser Bewusstsein auch nicht so empfindet, unser Unterbewusstsein lässt sich diese Sicherheit recht leicht nehmen. Reizüberflutung, Ärger, unregelmäßige Umstände, veränderte Schlafplätze, schweres Essen, alle diese Dinge können dem Körper suggerieren, dass er „nicht sicher“ ist und daher nicht schlafen „darf“. Man sollte also wieder auf den Körper hören und ihm bewusst eine Atmosphäre verschaffen, die ihm Sicherheit suggeriert.

Den gesunden Schlaf beeinträchtigen können auch schlechte Matratzen, schlechte Kopfkissen, falsche Kleidung und andere negative Umstände am Schlafplatz. Die deutsche Gesellschaft für Orthopädie hat errechnet, dass die Investition in eine Matratze, die gesunden Schlaf ermöglicht, sich selbst dann noch lohnt, wenn diese Matratze ein Monatsgehalt kostet; die Kosten für eine Rehabilitation nach einem jahrelangem ungesunden und unbequemen Schlaf sind viel höher.

Auch bestimmte psychoaktive Substanzen wie Alkohol und Drogen können den regelmäßigen Schlaf beeinträchtigen. Leider greifen heute auch viele Menschen zu chemischen Schlafmitteln; diese ermöglichen zwar kurzfristig tiefen Schlaf, schädigen aber den Körper und zerstören die natürliche Schlafbereitschaft oft so nachhaltig, dass besondere Entzugstherapien nötig sind, um ohne diese Substanzen wieder normal schlafen zu können. Die Schlafmittelsucht gehört zu den häufigsten Süchten in der westlichen Welt.

Merke:

Der Schlaf ist für die Gesundheit sehr wichtig. Ohne richtigen und regelmäßigen Schlaf kann ein Mensch nicht gesund bleiben.

GESUNDER SCHLAF

Zu den gesundheitlich relevantesten Dingen, die über das Bewusstsein geregelt werden können, gehört der Schlaf. Ein gesunder und regelmäßiger Schlaf ist die Voraussetzung für jegliches gesunde Leben; ganz ohne Schlaf stirbt der Mensch innerhalb kürzester Zeit, und zeitweiser Schlafentzug senkt die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Dauerhafter teilweiser Schlafentzug oder falsche Schlafgewohnheiten können ernsthafte gesundheitliche Schäden nach sich ziehen.

Jeder kann dafür sorgen, dass er im Rahmen seiner Möglichkeiten sich selbst einen geregelten Schlaf verschafft. Natürlich sind viele Menschen schon aufgrund beruflicher Belastungen oft mit

Schlafentzug konfrontiert; aber auch in solchen Fällen lassen sich Lösungen finden, die es dem Körper ermöglichen, ausreichenden und qualitativ guten Schlaf zu finden.

Grundsätzlich sollte der Mensch in der Nacht schlafen. Unsere biologische Uhr, ein ausgeklügeltes System der körperlichen Anpassung an Tag und Nacht, ist Millionen Jahre alt und hoch entwickelt. Allerdings hat es sich zu einer Zeit entwickelt, da die Menschen in der Natur gelebt haben, da es kein künstliches Licht und keine Substanzen gab, die den Schlaf künstlich hervorrufen. Es muss uns bewusst sein, dass wir mit diesem Schlafrhythmus ausgestattet sind, der den Menschen schlafen lässt, wenn es dunkel wird, und aufwachen, wenn es wieder hell wird. Es ist in unserer Zivilisation nicht immer möglich, dann zu schlafen, wenn es dunkel ist und aufzuwachen, wenn es

