

Erholsam schlafen wie im Urlaub

K. Matthias Rolle, Inhaber und ärztlicher Leiter des OCÉANO Hotel Health Spa auf Teneriffa, erklärt, wie man im Alltag genauso erholsam schlafen kann wie seine Gäste.

München, 19.01.2017 – Der ganzheitliche Mediziner Rolle weiß aus langjähriger Erfahrung, dass viele Beschwerden, über die seine Gäste klagen, durch schlechten Schlaf begünstigt oder sogar ausgelöst werden. Eine weltweit angelegte Studie zum Thema Schlaf im amerikanischen Fachblatt Science Advances aus dem Mai 2016 zeigt, dass gerade Männer im mittleren Alter (30-60 Jahre) zu wenig schlafen. Gerade wer aber dauerhaft zu wenig schläft, riskiert ernsthafte Gesundheitsschäden wie Übergewicht, Bluthochdruck oder sogar Diabetes. Weil Rolle um die zentrale Bedeutung des ausreichenden, gesunden Schlafens weiß, hat er in seinem OCÉANO Hotel Health Spa die idealen Bedingungen dafür geschaffen: Besonders schonende und leichte Kost sowie spezielle ergonomische Betten aus elastischen Naturmaterialien garantieren den Gästen einen wirklich erholsamen Schlaf. Damit der Erholungseffekt aber auch über einen Aufenthalt im Hotel hinaus anhält, gilt es laut Rolle ein paar grundlegende Dinge zu beachten:

„Erholsamer Schlaf ist sehr wichtig für den Regenerationsprozess des Körpers, denn in der Nacht werden unsere Zellen erneuert“, erklärt Rolle. „Der Körper braucht die Ruhephase, damit er am nächsten Morgen wieder voll aktionsfähig ist.“ Bekommt der Körper diese Ruhephasen nicht, oder werden sie häufig unterbrochen, kann der Schlafentzug zu chronischen Erkrankungen führen.

Vor dem Einschlafen koffeinhaltige Getränke und Nikotin vermeiden

Zu den Hauptursachen für Schlafstörungen zählen koffeinhaltige Getränke, Alkohol oder Zigaretten, die unmittelbar vor dem Schlafengehen konsumiert werden. „Ich rate meinen Gästen ausdrücklich zum Verzicht auf diese Genussmittel vor dem Schlafen. Die stimulierende Wirkung, die vor allem koffeinhaltige Getränke haben, aktiviert den Körper und wirkt Müdigkeit und Entspannung entgegen. Und auch Alkohol hat hier eine gegensätzliche Wirkung: Zwar macht Alkohol im ersten Augenblick müde und hilft eventuell beim Einschlafen, doch stören größere, abends genossene Alkoholmengen in der zweiten Nachthälfte die Erholung im Schlaf, da sie den sog. REM-Schlaf beeinträchtigen“, erklärt Rolle.

Meditation und Entspannungsübungen für die Ausgeglichenheit vor dem Schlafengehen

Wer Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, kann seinen Körper aber auch schon mit einfachen Bettgehrnritualen beim Herunterfahren unterstützen, denn Schlaf unterliegt starken Rhythmen. „Ich empfehle meinen Gästen, möglichst zur gleichen Uhrzeit ins Bett zu gehen. Dadurch geben sie ihrem Körper das Signal, dass jetzt Schlafenszeit ist. Wer möchte kann vor dem Schlafen auch noch paar Minuten Meditation oder eine Entspannungsübung machen. Das sorgt für Ruhe und hilft, leichter und schneller einzuschlafen“, führt Rolle aus. In seinem Hotel zeigen deshalb professionelle Yoga-Lehrer den Gästen ideale Übungen für einen guten Schlaf.

Das ideale Schlafumfeld schaffen

Schon das Material des Bettes ist entscheidend, wenn es um gesunden Schlaf geht. Im OCÉANO Hotel Health Spa schlafen die Gäste deshalb in Betten aus Naturmaterialien, ohne Metall: „Unsere Betten bestehen ausschließlich aus biologisch angebauten Materialien, die atmungsaktiv sind. Sie sind ergonomisch und passen sich dem jeweiligen Körper individuell an und stabilisieren ihn während des

Schlafens“, sagt Rolle. Er rät zudem zu Betten ohne Metallrahmen, da durch das Material ein elektromagnetisches Feld entstehen kann, das sich negativ auf den Schlaf auswirkt.

Auch das Umfeld hat wesentlichen Einfluss darauf, wie erholsam jemand schläft, weiß Rolle: „Das ideale Schlafzimmer ist dunkel, leise und verhältnismäßig kühl. Wer nachts einmal aufstehen muss, sollte unbedingt auf helles Licht verzichten, da dadurch der Spiegel des Schlafhormons Melatonin sinkt.“ Mit Strom betriebene Geräte wie Fernseher oder Computer sollten keinesfalls im Standby-Modus bleiben, sondern vollständig ausgeschaltet werden. „Der Elektro Smog, dem wir täglich ausgesetzt sind, beeinträchtigt den Schlaf“, erklärt Rolle. Auch, wenn diese Umweltbelastung in Form von elektromagnetischen Wellen nicht unmittelbar spürbar ist, unser Körper merkt sie durchaus. Daher sollte auch das Handy beim Schlafen mindestens drei Meter vom Kopf entfernt liegen.“

Den Körper aktiv mit Methoden nach F. X. Mayr unterstützen

Zwar ruht der Körper in der Nacht, innere Organe wie die Leber laufen zwischen 1 und 3 Uhr morgens allerdings auf Hochtouren. Dann ist es möglich, dass sich das Blut aufgrund einer gespannten Leberkapsel staut und den Schlafenden unruhig werden lässt. „Viele Menschen werden so unruhig, dass sie aufwachen und nur schlecht oder gar nicht in den Schlaf zurückfinden. Hier können Heilmethoden nach F. X. Mayr die Leber entlasten. Ein spezieller Leberwickel, der vor dem Schlafen angewendet wird, beugt der Blutstauung vor“, führt Rolle aus. Spezielle Kräutertees sorgen zusätzlich für Entspannung, unterstützen das Organ und sorgen so wieder für inneres Gleichgewicht und entspannten Schlaf.

Über das OCÉANO Hotel Health Spa:

Das OCÉANO Hotel Health Spa liegt im Norden Teneriffas, direkt am Atlantik und in unmittelbarer Nähe zum Anaga-Gebirge. Mit seinem breiten Angebot an ärztlich begleiteten Kuren und Behandlungen im Health Spa verbindet das OCÉANO ganzheitliche Erholung und Vitalisierung für Geist und Körper. Hier erfahren Gäste eine wohltuende Mixtur aus Entspannung, Ernährung und Anwendungen. Das OCÉANO Hotel Health Spa verfügt über 90 Zimmer und Suiten mit Balkon und Blick auf Atlantik oder Pico del Teide. Mehr Informationen unter: <http://www.oceano.de>

Pressekontakt:

OCÉANO Office München

Alexandra Weber
Schönfeldstr. 19
80539 München
Tel.: 089/21028601
E-Mail: alexandra.weber@oceano.de

Serviceplan Public Relations

Sarah Ostermann
Brienner Straße 45 a-d
80333 München
Tel.: 089/2050-4189
E-Mail: s.ostermann@serviceplan.com