

Sanftes Aufwachen mit dem Lichtwecker

Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch das Licht reguliert

Wer kennt es nicht, das Gefühl am Morgen, wenn der Wecker geht, am liebsten in ein Erdloch schlüpfen zu wollen, um wie ein Murmeltier ungestört so lange zu schlafen, bis man dann selber entscheiden würde: Jetzt ist es Zeit, um ausgeruht und glücklich in den Tag zu gehen.

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird reguliert durch das Licht, welches auf den Augenhintergrund fällt. Fällt viel Licht ein, wird die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin gehemmt und wir brauchen wenig Schlaf. Fällt wenig Licht auf den Augenhintergrund, so wie jetzt im Januar, schüttet der Körper ganz viel Schlafhormone aus. Diese machen uns müde, würden den natürlichen Schlaf fördern und uns lange schlafen lassen.

Mit dem Federvieh ins Bett

Vor der Einführung der Glühlampe und vor dem PC und Smartphone Zeitalter haben sich die Menschen dem Rhythmus des Lichts angepasst. Im Winter war früh Feierabend. In den Stuben wurde beim Licht der Petrolampe noch etwas gestrickt, genäht, geflickt und gewerkt. Aber grundsätzlich ging man mit dem Federvieh ins Bett, das heisst zeitig.

In unserem heutigen Lebensrhythmus sind wir weit entfernt von dem, was wohl für unseren Körper ist. Durch die lange Arbeit an den Bildschirmen werden diese Regulationsmechanismen gestört und überspielt. Wir spüren oft die feinen Sig-



Trotz Winterstimmung gut in den Tag starten. Dabei können Wecker helfen, die mit einem sanften Lichtreiz statt eines schrillen Alarmtones arbeiten.

gab

nale, welche der Körper uns gibt, zu wenig. Chronische Erschöpfung, Schlafstörungen und am Morgen Mühe mit dem Aufstehen sind die Folgen davon.

Im Sommer wacht man von alleine auf

Nun können wir das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Wir können höchstens lernen, elegant mit dem Strom zu schwimmen. Das würde in Bezug auf das Licht heissen: Sich mindestens eine Stunde vor dem Schlafen gehen von Smartphone und PC Bildschirmen zu lösen. Das blaue Licht derselben unterdrückt die Bildung des Schlafhormons und lässt uns deshalb schlecht einschlafen. Le-

sen bei gedämpftem Licht ist eine geeignetere Beschäftigung und lässt uns leichter in den Schlaf gleiten. Im Sommer, wenn es draussen früh hell wird, erwachen wir oft von selbst. Der Grund dafür ist das Licht, welches durch die zarte, dünne Haut unserer Augenlider fällt. In dieser Schlafphase, der sogenannten REM-Phase, schlafen wir weniger tief. Deshalb reicht dieser Reiz, uns zu wecken. Das ist der physiologische, das heisst von der Natur her vorgesehene Vorgang des Wachwerdens.

Aufwachen ohne Weckerschellen

Seit einiger Zeit gibt es Wecker, welche sich diesen Vorgang zunutze

machen und uns anstatt über einen akustischen Reiz, den bösen Weckton, sanft über einen Lichtreiz wecken. Das Aufwachen mit diesen Lichtweckern ist sehr viel angenehmer, weil der Schlafende aus der REM-Phase aufwacht und nicht aus dem Tiefschlaf gerissen wird. Es gibt unterschiedliche Modelle und sie kosten einiges. Die Qualität dieses physiologischen Aufwachens ist jedoch so hoch, dass sich der Preis alleweil lohnt. Hier ist die moderne Technik ein Segen, denn diese Wecker simulieren durch ein langsam sich steigendes, warmes, rotes Licht eine Sonnenaufgangsstimmung. Individuell kann eingestellt werden, wie

lange dieser Sonnenaufgang dauern soll. Auch die Helligkeit am Schluss kann gewählt werden. Jeder Mensch ist anders, braucht mehr oder weniger Licht, um zu erwachen. Und so kann alles individuell programmiert werden. Zum Zeitpunkt X kann man entweder einen sanften Naturklang in gewünschter Lautstärke einstellen oder je nach Modell das Radio zuschalten.

Technik sei Dank erwache ich jetzt Sommer und Winter von alleine, mit einem guten Körpergefühl in warmem aufgehenden Licht und mit Vogelgezwitscher.

Gabriela Brun, Buttwil
Diplomierte Naturheilpraktikerin
Telefon 056 664 31 29



Bei diesem Anblick kriegt man Hunger.

zvg

Leckere Winterrezepte

Tex-Mex-Raclette

Zutaten:
etwas Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Peperoni
1 Peperoncino
Zucker
Zitronensaft
Tortilla Chips
Chili-Raclettekäse
Gewürz nach Geschmack

Zubereitung:
Für die Salsa die Zwiebelschnitze, Peperoni und Peperoncino im Olivenöl anbraten. Nach etwa 5 Minuten je 1 EL Zucker und Zitronensaft dazugeben. Nach dem Abkühlen nach Belieben würzen.

Das Tex-Mex-Raclette kann sich jede und jeder selber am Tisch zubereiten. Kombinieren und Ausprobieren, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Chips ins Raclette-Pfännli geben, Käse drüber und ab unter den Grill. Wenn der Käse geschmolzen ist, nach Belieben weitere Chips, Gewürze oder Peperonisalsa dazu geben.

Kommt übrigens auch gut in einer Kombination mit traditionellem Käse-Raclette. En Guete! pin

Gärschtesuppä mit Schwinis und Linis

Zutaten:
150 Gramm Suppenbohnen (rote Indianerbohnen), 400 Gramm geräucherter Schweinehals, Schüfeli oder Rippli, 300 Gramm Siedfleisch, 200 Gramm grüner Speck, 200 Gramm geräucherter Speck, 300 Gramm geräuchertes Rindfleisch, 2,5 Liter Wasser, Zwiebel, Lorbeerblatt, 4 Gewürznelken, 1 Prise Salz, 1 Würfel Fleischbouillon, 150 Gramm Rollgerste. 600 Gramm Suppengemüse, 1,5 dl Rahm oder Milch, je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch.

Zubereitung
Bohnen am Abend vorher einweichen. Wasser mit Fleisch, Bouillon und Gewürzen (Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken gespickt) aufsetzen und zwei Stunden leicht köcheln lassen. Nach rund einer Stunde Gerste und Bohnen zugeben. Nach 1,5 Stunden Gemüse rüsten, in kleine Würfel schneiden, hinzugeben. Das gegarte Fleisch aus der Suppe nehmen und warm stellen. Rahm oder Milch sowie Schnittlauch und Petersilie der Suppe beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit Sauerkraut oder Dörrbohnen und Salzkartoffeln servieren. Wärschaft guet – für 6 Personen. mo

Die Bergwaldprojekt-Woche

1987 fand in Malans, Kanton Graubünden, der erste einwöchige Einsatz unter dem Motto: «Alle reden vom Wald, wir gehen hin», statt. Seither wird das Projekt laufend weitergeführt. Auch für diesen Winter werden Freiwillige gesucht. Die Teilnehmenden werden von erfahrenen Projektleitenden und vom lokalen Forstdienst betreut. Die Woche dauert von Sonntagnachmittag bis Samstagvormittag. Etwas Besonderes ist das Projekt Winterwald. Denn der Bergwald macht keine Winterferien. Die Schneedecke schützt den Wald, kann aber auch zerstörerisch wirken. Jungwaldpflege mit Axt und Handsäge stehen im Zentrum. Zudem findet eine eintägige Exkursion zur Wirkung des Schnees im Bergwald statt.

Kein Job für Langschläfer

Ein typischer Bergwaldprojekt-Einsatz ist kein Ferienjob für Langschläfer und könnte so aussehen: Gruppengrösse zwischen 10 und 25 Personen. Am Sonntagnachmittag: Anreise, Fussmarsch zur Unterkunft (das Gepäck wird meist mit Fahrzeugen transportiert), Einrichten, Diavortrag

und Vorstellungsrunde. Von Montag bis Freitag: Aufstehen um 6 Uhr, nach dem wärschaften Morgenessen arbeiten im Bergwald. Dazu gehört eine forstliche, halbtägige Exkursion genauso wie die Unterstützung der Köchin beim Aufräumen und Abwaschen. Ende der Woche Unterhalt der Werkzeuge und Reinigen der Unterkunft, Abschlussrunde. Rückreise am Samstagmorgen.

Vielfältige Arbeiten gefragt

Die Arbeiten, wie beispielsweise Wegbau, Waldpflege, Biotoppflege, Pflanzungen, Schlagräumung, Wildschutzmassnahmen, Verbauungen und Zaunbau werden durch erfahrene Projektleitende und ausgebildete Gruppenleitende erklärt. Die Tätigkeiten werden auf die lokalen forstlichen Bedürfnisse ausgerichtet und erfüllen eine wichtige Lücke in der Pflege des Waldes und der Kulturlandschaft.

Freiluftsuppe zum Zmittag

Der Grossteil der Unterkünfte sind einfache Alp- und Forsthütten oder Gruppenunterkünfte. Sie sind abseits

gelegenen und oft ohne Strom und Warmwasser. Zum Teil ist die Übernachtung im Zelt notwendig. In den komfortableren Unterkünften mit Gruppenzimmern (4 bis 20 Betten) gibt es meistens Strom sowie Duschen. Möglichst Bio- und regionale Produkte, wenig Fleisch. Am Mittag gibt es eine auf dem Feuer zubereitete Suppe im Wald.

Gute Ausrüstung nötig

Zur Grundausrüstung gehören dem Bergwetter angepasste, warme Kleidung mit Ersatz für Regentage. Zwei Paar hohe Bergschuhe mit guter Profilsohle sind unerlässlich, ebenso ein guter Regenschutz, Schlafsack, Taschenlampe und Thermosflasche.

Voraussetzungen und Kosten

Forstliche Kenntnisse sind nicht nötig. Teilnahme ist möglich für Frauen Männer ab 18 Jahren. An-/Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden. Dieser Einsatz ist für die Teilnehmenden kostenlos.

Infomaterial und Unterlagen können unter www.bergwaldprojekt.ch angefordert werden. zvg



Auch in diesem Wald wird viel Arbeit nötig sein, obwohl es kein Bergwald, sondern der Benzenschwiler Kinderweg ist.

Marlies Hoppler

