

A close-up photograph of a woman lying down in a field of tall, dry grass. Her face is partially visible, with her eyes closed and a peaceful expression. Her hand is resting near her head. The scene is bathed in warm, golden light, and the shadows of the grass blades are cast across her skin, creating a textured, dappled effect.

Het 'acht uur per nacht'-dossier

Slaap lekker, schoonheid

Het is het oudste beautygeheim: een goede nachtrust. Daar word je letterlijk knapper van. Is slapen nou net niet je talent? Deze tips en adviezen maken de Doornroosje in je los.

tekst Julie de Graaf fotografie iStock, Hollandse Hoogte



Leven goed afmaken
Het is een goed idee om te weten
dat er nog veel meer is dan alleen
de gezondheid van het lichaam.
Het is ook belangrijk om te weten
dat er nog veel meer is dan alleen
de gezondheid van het lichaam.
Het is ook belangrijk om te weten
dat er nog veel meer is dan alleen
de gezondheid van het lichaam.

Het gaat niet
alleen om de duur
van de slaap.
Ook de kwaliteit
is belangrijk

Feiten en cijfers

- * Wetenschappers zijn het erover eens dat we per nacht zo'n **8 uur** slaap nodig hebben.
- * Gemiddeld slapen we zo'n **7 uur** per nacht.
- * 1 op de 3 Nederlanders slaapt slechts **6 uur** per nacht.
- * Gemiddeld doen we er **15 minuten** over om in slaap te vallen.
- * Per nacht worden we **2 à 3 keer wakker** (vaak zo kort dat we het ons 's ochtends niet eens meer herinneren).
- * Een schoonheidsslaapje van **5 tot 20 minuten** geeft je lichaam en geest al een flinke boost.

Bronnen: het Nederlands Huisartsen Genootschap en het slaaponderzoek van prof. dr. G.A. Kerkhof (Universiteit van Amsterdam).

Liever geen slaapmutsje

Voor een goede nachtrust kun je wijn en sigaretten het beste laten staan. Nicotine heeft een stimulerend effect, waardoor je minder goed in slaap valt. En hoewel alcohol je slaperig kan maken zorgt het ervoor dat je veel minder diep slaapt en 's nachts vaker wakker wordt.

Waarom we te weinig slapen

Emeritus hoogleraar en slaaponderzoeker Gerard Kerkhof luidde dit jaar de noodklok over het slaapgebrek in Nederland.

Wat is er aan de hand?

"In onze maatschappij gaat het leven altijd maar door. Het lijkt bijna zonde van je tijd om te gaan slapen. Daarbij word je voortdurend gebombardeerd door prikkels. Vroeger was er geen smartphone en als je vrij was, was je echt vrij. Nu ben je altijd online en bereikbaar. Je moet actief ingrijpen om dat stop te zetten: bewust een tijdje voor je gaat slapen je mobiel, computer en tv uitzetten, de lichten dimmen en de gordijnen sluiten. Mensen realiseren zich niet, of onvoldoende, dat je met altijd maar doorgaan roofofbouw pleegt op je lichaam."

Hoeveel slaap hebben we nodig?

"Diverse soorten studies geven aan dat we tussen de 7,5 en 8,5 uur slaap per etmaal nodig hebben, maar het gaat niet alleen om de duur van de slaap, ook de kwaliteit is belangrijk. Eén nacht fors slaaptekort heeft al invloed op ons immuunsysteem, geheugen en stemming. De langetermijn-

effecten van chronisch slaaptekort zijn al helemaal ellendig: van een vergroot risico op hart- en vaatziekten, maag/darmproblemen en dementie, tot psychische klachten en een aangetast immuunsysteem."

Wat doen we daartegen?

"Dat is simpel: op tijd naar bed gaan, rust nemen en beseffen dat slaap essentieel is om de volgende dag, en de dagen daarna, optimaal te functioneren. Misschien denk je dat je 's nachts om 01.00 uur nog wel even dat werkrapport kunt becommentariëren, maar als je goed slaapt doe je zo'n klusje overdag twee keer zo snel en effectief."

Hoe zit het met mensen die door omstandigheden geen lange nachten kunnen maken? Bijvoorbeeld jonge ouders of een verpleegkundige die nachtdiensten draait?

"Als je niet aan één stuk kunt slapen, is de beste oplossing om te proberen in stukjes te slapen. Kijk daarbij welke tijdstippen voor jou het meest geschikt zijn en waarop je van nature slaperig voelt. Rond drie of vier uur 's middags bijvoorbeeld, dat is voor veel mensen een notoir slaperighetmoment."

Zo creëer je de perfecte slaapkamer

OP DE MUUR

Kies voor een rustgevende kleur. Uit onderzoek blijkt dat mensen met blauwe muren in hun slaapkamer de beste nachtrust hebben: zij slapen gemiddeld zo'n acht uur per nacht. Groen- en geeltinten doen het ook goed, maar pas op voor paars en bruin. Mensen met deze kleuren op de muur slapen gemiddeld slechts zes uur per nacht.

VOOR DE RAMEN

Hoe donkerder je kamer, hoe beter je in slaap kunt vallen. Het kleinste beetje licht van buiten kan de productie van het slaaphormoon melatonine al remmen, dus zorg voor goede verduistering.

OP JE BED

Wat voor soort matras het lekkerst slaapt verschilt per persoon. Let er in elk geval op dat je matras stevig genoeg is om de natuurlijke S-curve van je rug te ondersteunen. Ook wordt aangeraden om elke tien jaar een nieuwe matras aan te schaffen.

TEMPERATUUR

Je valt sneller en dieper in slaap én staat frisser op als de temperatuur op je slaapkamer tussen de 16 en 18 graden is.

ACCESSOIRES

Vermijd alles wat voor afleiding kan zorgen. Dus weg met die tikkende klok of die digitale wekker met een fel schijnsel. Zet in plaats daarvan een vaasje gedroogde lavendel naast je bed. De geur helpt je stresslevel verlagen, zodat je sneller in slaap valt.



Met blauwe slaapkamermuren heb je de beste nachtrust



Goede tip:
las 's middags
bewust wat
piekertijd in,
dan lig je er
's nachts niet
van wakker

Slaaptraining

Slaapcoach Kees Kwakman biedt op www.slaapcoach.nl een wetenschappelijk onderbouwde slaaptraining aan. Zijn beste tips voor een goede nachtrust? "Goed slapen valt en staat bij rust en regelmaat. Als je weet dat je om 22.30 uur naar bed wilt, is het zaak om echt om 20.00 uur te stoppen met werken een gewoon even te ontspannen." Last van slapeloosheid door nachtelijk gepieker? Kwakman adviseert om bewust een ander piekermoment in te stellen. "Ga er bijvoorbeeld 's middags eens goed voor zitten. Pak er pen en papier bij, schrijf alles op en zoek meteen naar oplossingen. Dan hoeft je daar 's avonds niet meer van wakker te liggen." Zo zijn er legio voorbeelden van kleine aanpassingen om je nachtrust te verbeteren. "Slapen is de activiteit die we in ons leven het meest zullen doen, maar toch klaagt de helft van de Nederlanders over zijn slaappatroon en moeheid. Als je door tips en training leert hoe je beter kunt slapen, heb je daar de rest van je leven profijt van."

**Neem zes uur voor
het slapengaan
geen cafeïne meer**

Stappenplan:

maak je klaar voor een goede nachtrust

12.00 uur – maak een wandeling (of pak een terrasje)

Wie overdag veel daglicht opvangt, maakt 's avonds makkelijker slaaphormonen aan. Voor mensen die de hele dag op kantoor zitten is het dus zeker de moeite waard om in de lunchpauze lekker naar buiten te gaan.

15.00 uur – laatste kop koffie

Het is het beste om acht uur, maar minimaal zes uur voor het slapengaan geen cafeïne meer te nemen. Dit is het moment om de laatste latte (of cola!) van de dag te drinken.

17.30 uur – sporten

Een flinke dosis beweging maakt dat je 's avonds sneller in slaap valt. Zorg wel dat er minimaal vier uur tussen je sportsessie en bedtijd zit, anders geef je je lichaam niet genoeg tijd om af te koelen en tot rust te komen. De namiddag wordt gezien als het ideale moment om te sporten. Perfecte timing dus om toch dat lesje pilates nog even mee te pikken na een lange werkdag.

19.00 uur – een lichte maaltijd

Je lichaam heeft tijd nodig om een maaltijd te verwerken. Eet een paar uur voordat je gaat slapen je laatste maaltijd en kies daarbij het liefst voor licht verteerbare ingrediënten, zoals vis en gekookte groente.

20.30 uur – alle schermen uit

Licht, en in het bijzonder het blauwe licht dat door schermen wordt afgegeven, verstoort de aanmaak van het slaaphormoon melatonine. Bovendien kun je veel beter ontspannen als je niet de hele tijd wordt afgeleid door een constante stroom mailtjes, Facebookberichten, tweets en appjes. Dim meteen de lampen als je al je schermen uitzet.

22.00 uur maak je klaar om naar bed te gaan

Door elke avond een routine te volgen, maak je je lichaam duidelijk dat het zoetjes aan tijd wordt om te gaan slapen. Sommige mensen dekken elke avond bijvoorbeeld alvast de ontbijttafel en ruimen nog even de vaatwasser in, maar kleine dingen als de deur op slot doen, plassen en tandenpoetsen werken ook prima als voorbereidend slaapritueel.

22.25 uur – trek sokken aan

Niet bijster aantrekkelijk, wel effectief: warme voeten zorgen ervoor dat je sneller in slaap valt. Kun je het niet over je hart verkrijgen om sokken in bed te dragen, dan werkt een kruik bij je voeten ook prima.

22.30 uur – welterusten!

Bedtime beauty do's & don'ts

Do: omdat je in je slaap het 'antirimpelwit' collageen aanmaakt, kun je het beste voordat je gaat slapen een vochtinbrengende nachtcrème opsmeren die de vorming van collageen bevordert.

Don't: je kunt beter niet met nat haar gaan slapen, omdat je het door wrijving met je kussen makkelijk kunt beschadigen.

Do: wissel je katoenen kussensloop in voor een satijnen exemplaar. Katoen is erg absorberend en zal je huid en haar dus eerder uitdrogen. Satijn is lekker glad en zorgt ervoor dat je haar minder snel in de klit raakt. Bovendien loop je met satijn ook minder kans om wakker te worden met de afdruk van je kussensloop op je wang.

Don't: het is geen goed idee om je make-up 's nachts te laten zitten. Het is slecht voor je huid en doordat je poriën verstopt kunnen raken, loop je ook nog eens kans op acne.

Do: een belangrijke afspraak of date in het vooruitzicht? Zorg dat je de avond van tevoren goed slaapt. Mensen die acht uur of meer hebben geslapen worden een stuk gezonder geschat (en aantrekkelijker gevonden!) dan mensen met een slaapte kort.

Even wat extra ontspannen voor je gaat slapen? Probeer eens een yoga-app!



Een beetje hulp

- * Niet al te intensieve yoga-oefeningen kunnen je vlak voor het slapen helpen met ontspannen. Probeer de *Yoga for Insomnia*-app, waarin rustige oefeningen en ontspanningstechnieken duidelijk worden uitgelegd.
- * De Amerikaanse dokter Weil bedacht de 4-7-8-ademhalingstechniek, waarbij je door diep en langzaam te ademen je bloeddruk en hartslag kunt verlagen. Een natuurlijk kalmeer- en slaapmiddeltje dus. Adem eerst 4 seconden in door je neus, houd 7 seconden vast en adem dan in 8 seconden uit via je mond. Dokter Weil raadt aan om dit minstens vier keer achter elkaar te doen.
- * Er bestaan allerlei sprays voor op je kussen met kalmerende geuren zoals lavendel, vetiver en kamille, die je helpen ontspannen en het stresshormoon cortisol verlagen.
- * Nog een complete maaltijd nuttigen net voordat je gaat slapen is geen goed idee, maar wist je dat er bepaalde snacks zijn die je juist helpen om slaperig te worden? Niet alleen het befaamde glaasje warme melk, maar ook een banaan of een handje amandelen bevat stoffen die de aanmaak van melatonine bevorderen.
- * Amerikaanse neurologen, slaaponderzoekers en muzikwetenschappers sloegen de handen ineen en ontwikkelden de app *Sleep Genius*. Die sust je langzaam in slaap door muziek en geluiden af te spelen volgens wetenschappelijk onderbouwde algoritmes.

Slapen maakt...

SLANK Genoeg slaap houdt twee belangrijke hormonen op het juiste niveau: leptine en ghreline. Leptine zorgt voor een verzadigd gevoel na het eten, terwijl ghreline je eetlust juist aanwakkerd. Te weinig slaap leidt tot een tekort aan leptine en een overschot ghreline; geen goede combinatie voor een gezond gewicht. Het is dan ook niet verrassend dat kortslapers gemiddeld zwaarder zijn dan mensen die meer dan zeven uur per nacht slapen. Tijdens je slaap wordt ook groeihormoon aangemaakt dat onder meer het lichaam stimuleert om energie uit vetreserves te verbranden.

GEZOND Genoeg slaap is een onmisbare voorwaarde voor een goede gezondheid. Slaaptekort zorgt namelijk voor een waslijst aan fysieke en psychische klachten, waaronder een grotere kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en depressie. Zelfs één nachtje slecht slapen leidt al tot een lichte verzwakking van ons immuunsysteem en heeft de volgende dag direct gevolgen voor je humeur, prestatievermogen en geheugen.

MOOI Het woord schoonheidsslaapje bestaat natuurlijk niet voor niets. Het eerder genoemde groeihormoon dat je vooral tijdens je slaap aanmaakt, is namelijk een allround wondermiddel dat helpt bij de reparatie en groei van cellen en weefsels. Terwijl je slaapt, is dit hormoon hard aan het werk om je spieren, botten, nagels en haren te herstellen. Ondertussen zorgt het groeihormoon ook voor de vorming van collageen, het eiwit dat verantwoordelijk is voor de veerkracht en elasticiteit van de huid. Niet slecht, hè?

Pas op met melatonine

Heb je weleens een melatoninepil geslikt in de hoop beter te slapen? Het lijkt zo onschuldig – je haalt ze tenslotte gewoon bij de drogist –, maar volgens artsen kun je deze pilletjes beter niet zomaar innemen. Als je een verkeerde dosis slikt en/of deze op een verkeerd tijdstip inneemt, kan je biologische klok er juist door verstoord raken. Slaaponderzoeker Gerard Kerkhof: “Je maakt zelf al melatonine aan, dus waarom zou je het dan ook nog in een pilletje slikken? Als je problemen hebt met slapen, kun je beter zorgen dat je je overdag vaker blootstelt aan daglicht, de condities van je slaapkamer bekijkt en 's avonds rust neemt. Mocht je slaapproblemen houden, meld je dan bij een slaapcentrum of gespecialiseerd psycholoog.”

Ten slotte: lezen of... seks!

Ben je nog te 'wakker' om het licht uit te doen, ga dan nog even lezen in een niet al te spannend boek. Het liefst bij zacht licht, en dus zeker niet op de e-reader (schermlicht vermindert de aanmaak van het slaaphormoon, weet je nog?). Ook meditatieoefeningen zijn een prima manier om na een lange dag tot rust te komen. En nu we het toch hebben over dingen die je in bed kunt doen: wat dacht je van seks? Tijdens seks komen er hormonen vrij die niet alleen zorgen voor een gevoel van verbondenheid tussen jou en je partner, maar ook dat je slaperig wordt. Beter kun je de dag niet afsluiten, toch?

Zeker acht uur geslapen? Dan word je al snel aantrekkelijker gevonden