



Wie uns gesunder Schlaf stärkt

Über Nacht gut erholt

Erholsam und erfrischend: So wünschen wir uns unseren Schlaf. Am Abend ins Bett gehen und einschlafen, um dann am Morgen gut erholt aufzuwachen. Doch viele Menschen erleben ihre Nächte anders. Fast ein Viertel der Bewohner westlicher Industrieländer klagt über Schlafstörungen. Dabei lässt sich einiges tun für einen guten Schlaf!

Doch was ist überhaupt „gesunder Schlaf“ und was eine „Schlafstörung“? Fachleute wissen, dass ein durchgehend tiefer „Acht-Stunden-Normschlaf“ ebenso

wenig Realität ist wie die Vorstellung, bei einer Schlafstörung nächtelang wachzuliegen und überhaupt kein Auge schließen zu können.



Die vier Schlafphasen

Ein gesunder Schlaf besteht aus einer Abfolge verschiedener Schlafphasen. Vier Phasen und ein „Vorspiel“ können dabei unterschieden werden. Vor dem eigentlichen Schlaf steht ein entspannter Wachzustand, in dem in der Gehirnaktivität vor allem sogenannte Alpha-Wellen zu beobachten sind. Was geschieht in dieser Vor-Schlaf-Phase? Wir schließen die Augen, unser Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt. Alpha-Wellen-Aktivität des Gehirns ist mit dem Gefühl von Entspannung und Ruhe verbunden, unsere Gedanken werden unfokussiert: So gleiten wir in die erste der Schlafphasen hinüber.

Jener sogenannte „leichte Schlaf“ wird schnell und aufeinander folgend vom „robusteren“ und schließlich vom „Tiefschlaf“ abgelöst. Während unser Schlaf robuster und tiefer wird, nehmen Muskelspannung, Herzschlag, Puls und Körpertemperatur immer weiter ab. Mit zunehmend tieferem Schlaf sinkt die Empfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen wie Licht oder Geräuschen.

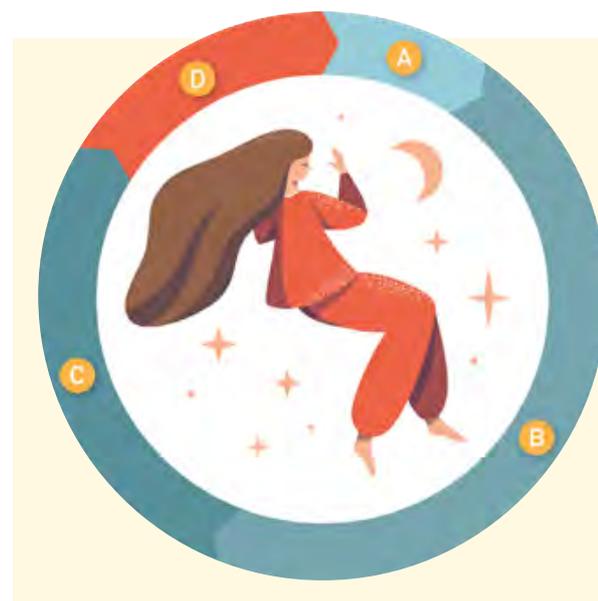
Auf leichten, robusten und Tiefschlaf folgt dann eine Phase des sogenannten „REM-Schlafes“. Das Gehirn des Schlafenden wird wieder aktiver: In dieser Schlafphase finden zum Beispiel für unser Gedächtnis und unser Denken wichtige Prozesse statt. Über den Tag aufgenommene Informationen werden noch einmal bearbeitet. Seinen Namen hat der REM-Schlaf von den am Schlafenden hinter dessen geschlossenen Lidern zu beobachtenden Augenbewegungen. REM steht für „Rapid Eye Movement“ oder „schnelle Augenbewegung“.

Bei einem gesunden Schlaf durchlaufen wir die Abfolge der vier verschiedenen Schlafphasen mehrmals pro Nacht. Jeder Durchgang dauert dabei zwischen anderthalb und zwei Stunden. Es ist also völlig normal, dass ein Mensch in einer Nacht zwischen verschiedenen Schlaftiefen wechselt

und nach Phasen von leichtem Schlaf sogar kurzzeitig erwachen kann. Sind diese Schlafpausen nur kurz, können wir uns am nächsten Morgen meist gar nicht daran erinnern.

Was geschieht in der dem Bewusstsein entzogenen Schlafenszeit mit unserem Körper? Kurz gesagt: Er regeneriert sich von den Anstrengungen des Tages, wird „repariert“ und für nächste Aktivitäten vorbereitet. So arbeitet zum Beispiel das Immunsystem während des Schlafs auf Hochtouren. Abwehrzellen sind dann aktiv. Sie machen eingedrungene Krankheitserreger, Giftstoffe oder auch fehlgeformte Zellen des eigenen Körpers unschädlich.

Besonders wichtig ist der Schlaf für unser Gehirn und Nervensystem. Informationen, die wir im Wachzustand aufgenommen haben, kommen während des Schlafs noch einmal auf den inneren Prüfstand: Nur ein Teil gelangt nun ins Langzeitgedächtnis, der andere wird verworfen, das heißt: vergessen. Auch für die Emotionen ist der Schlaf wichtig, denn jetzt werden neu aufgenommene Informationen mit älteren Erinnerungen abgeglichen. Wir ordnen im Schlaf also Neues in unsere bestehende Erfahrungswelt ein und greifen dabei auch auf emotionale Erinnerungen zurück.



Schlafphasen-Kreislauf

- A leichter Schlaf
- B robuster Schlaf
- C Tiefschlaf
- D Traumschlaf (REM-Phase)

Tipps zur Schlafhygiene

Was Mediziner und Psychologen gegen Schlafstörungen empfehlen:

1. Schaffe Regelmäßigkeit!

Der Tagesrhythmus ist wichtig, um am Abend gut eingestimmt in den Schlaf zu kommen. Deshalb ist es sinnvoll, täglich zu denselben Zeiten aufzustehen und ins Bett zu gehen. Auch regelmäßige Essenszeiten tragen zum „Körperrhythmus“ bei. Die drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten frei von üppigen Mahlzeiten sein, damit unser Verdauungssystem nicht noch zur Einschlafzeit schwer arbeiten muss.



2. Verzichte auf Koffein und Alkohol!

Die letzte Tasse Kaffee, schwarzer oder grüner Tee kurz vor dem Zubettgehen? Das ist keine gute Idee. Koffein und Teein halten wach, anregende Getränke sollten nur bis zum frühen Nachmittag getrunken werden. Alkohol ist ebenfalls ein Schlafstörer. Er lässt uns zwar müde werden, doch greift er in die Schlafarchitektur ein. Er verhindert tieferen Schlaf und damit einen guten Teil der vom Schlaf erhofften Erholung.

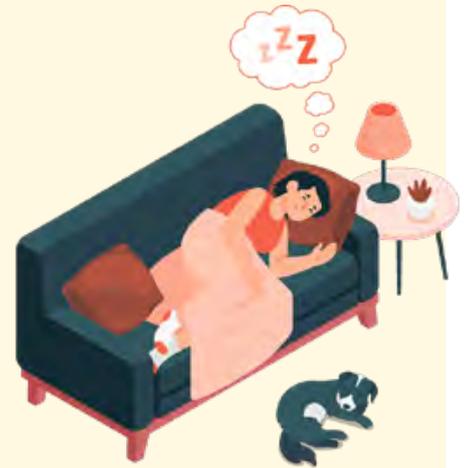
3. Sorge am Abend für Ruhe!

Wer kurz vor dem Zubettgehen Sport treibt oder wichtige Aufgaben erledigt, hält damit seinen Kreislauf in Schwung. Dabei ist es für das Einschlafen besser, seinen Körper schon in der Zeit vor dem Zubettgehen in einen Entspannungsmodus zu versetzen. Also sollten am späteren Abend keine wichtigen E-Mails gelesen, keine aufregenden Filme angesehen oder gar gestritten werden. Stattdessen ist es hilfreich, schon in der Stunde vor dem Schlafengehen das Licht zu dimmen und die Lautstärke zu dämpfen: Das stellt die innere Uhr auf Ruhe.

4. Im Bett nur schlafen!

„Ach, wie nett ist es im Bett“: aber nur, wenn man dort schnell in den Schlaf findet. Menschen mit Schlafstörungen machen dagegen die Erfahrung, dass sie das Bett überhaupt nicht mit Erholung, sondern mit quälendem Wachliegen verbinden. Um diese gedankliche Verknüpfung zu durchbrechen, sollte das Bett nur aufgesucht werden, wenn man sich „zum Einschlafen müde“ fühlt. Bei langem nächtlichen Wachliegen gilt: Lieber raus aus dem Bett! Es empfiehlt sich dann, bei gedämpftem Licht noch ein paar Seiten zu lesen,

bis man sich wieder bettschwer fühlt und dann hoffentlich flugs einschlafen kann.



5. Wenn Mittagsschlaf, dann richtig!

Ein kurzer Mittagsschlaf kann helfen, im sogenannten „Mittagstief“ wieder Energie für die Aktivitäten des Nachmittags zu tanken. Allerdings ist ein längerer Schlaf am späten Nachmittag nicht zu empfehlen: Er schmälert die für den Nachtschlaf benötigte Müdigkeit. Gleiches gilt für abendliche Nickerchen auf dem Sofa. Auch sie sollten unterbleiben, damit man schließlich beim Zubettgehen ausreichend Bettschwere hat.



Schlafstörungen

Wie störanfällig das komplexe „System Schlaf“ ist, wird deutlich, wenn man sich die Zahl unterscheidbarer Schlafstörungen vor Augen führt. Fachleute kennen über 80 verschiedene. Ein Teil davon lässt sich auf organische, ein anderer auf psychische oder Verhaltens-Ursachen zurückführen.

Unter den organisch bedingten Schlafstörungen sind Atmungsstörungen am häufigsten. Damit ist vor allem das sogenannte Schlaf-Apnoe-Syndrom gemeint. Häufig wird es zuerst von den Partnern der Betroffenen bemerkt. Menschen, die an Schlaf-Apnoe leiden, schnarchen sehr laut und haben nächtliche Atemaussetzer. Der Grund dafür ist eine Erschlaffung des Gewebes im Rachenbereich: Während des Schlafs verschließen sich dadurch immer wieder die Atemwege. Die Folge ist Sauerstoffmangel. Und der macht sich bei den Betroffenen vor allem tagsüber bemerkbar: Sie fühlen sich auch nach längerem Nachtschlaf kaum erholt und sind am Tag müde.

Wir informieren Sie

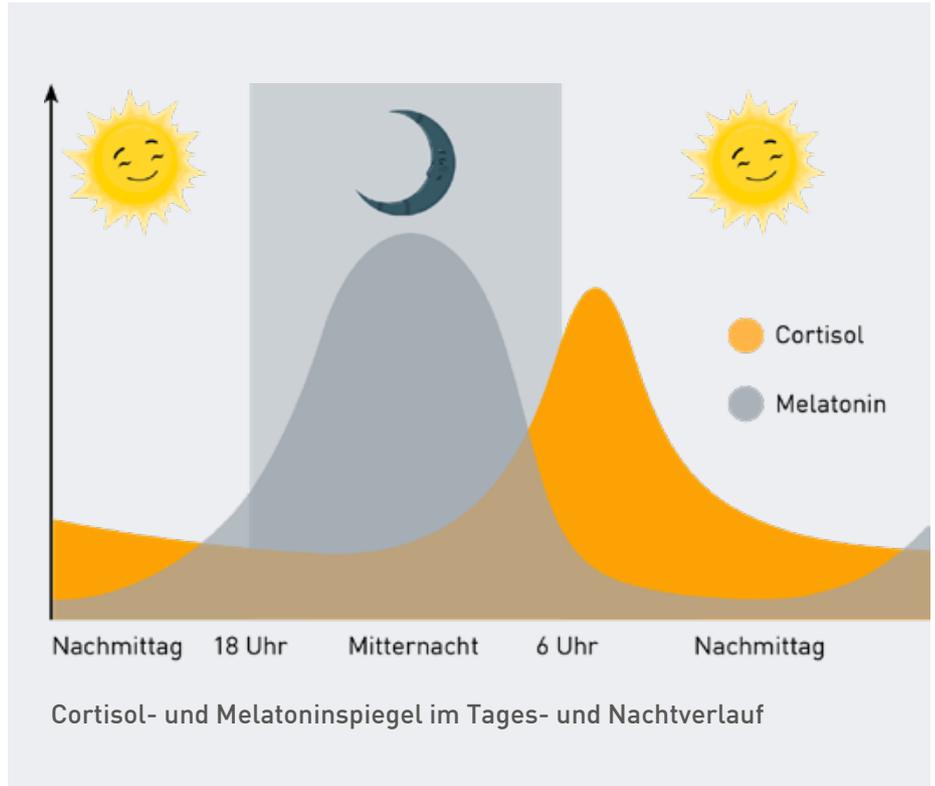
Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Gesunder Schlaf“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag
7:30 bis 18:00 Uhr
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



Hormone, die den Schlaf steuern

Hormone haben großen Einfluss auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Vor allem das auch als „Stresshormon“ bekannte Cortisol und das „Schlafhormon“ Melatonin sorgen für das Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe.

Cortisol ist dabei der Stoff, der für Wachheit sorgt. Gebildet wird es in der Nebenniere und hat seine höchste Ausschüttung am frühen Morgen: Dann sorgt es für das Erwachen und den Start der Tagesaktivität.

Die Cortisol-Ausschüttung geht typischerweise gegen Abend zurück. Dann übernimmt das Hormon Melatonin als müde machender „Gegenspieler“. Gebildet wird das Melatonin in der Zirbeldrüse im Gehirn. Während Licht die Ausschüttung von Melatonin unterdrückt, wird es bei Dunkelheit

vermehrt freigesetzt – kurz gesagt: Wird es dunkel, macht das Melatonin uns müde.

Chronischer oder akuter Stress kurbeln die Cortisol-Produktion an. Bei starker Cortisol-Ausschüttung kann unser Körper abends nicht zur Ruhe finden. Ebenso ist Melatonin-Mangel ein Feind des Schlafs: Schon in der Stunde vor dem Zubettgehen das Licht zu dimmen, kurbelt dagegen die Melatonin-Ausschüttung an und lässt uns wohliger müde werden.

Bei Frauen beeinflussen auch Östrogene und Progesteron den Schlaf. Mit der Veränderung der Hormonausschüttung in den Wechseljahren können auch hier Veränderungen des Schlafverhaltens und Schlafprobleme auftreten.

Ein guter Ort für den Schlaf

Wie sollte das Schlafzimmer ausgestattet sein? Auf jeden Fall mit Möbeln und Farben, die uns gut gefallen. Schließlich verbringt man in kaum einem anderen Raum der Wohnung so viel Zeit wie hier. Ein Schlafzimmer ist jedoch kein Arbeitsraum oder Heimkino. Arbeitsgeräte und Schreibtisch, die schon beim Anblick an Aufgaben erinnern, haben hier nichts verloren.

Ebenso wenig Fernseh- und Computerbildschirme, Handys oder Tablets: Das Schlafzimmer ist dem Schlaf und nichts anderem vorbehalten. Das Wohnzimmer ist der passendere Ort für aufregende Filme oder Computerspiele. Zudem geben einige der genannten Geräte Strahlung ab, die den Schlaf beeinträchtigen kann.

Außer einem unbeleuchteten Wecker braucht es im Schlafzimmer keine Uhr. Ein nächtlicher Blick aufs Zifferblatt löst besonders bei Menschen, die schlecht schlafen, Anspannung aus. Das Schlafzimmer darf in der Nacht ein „zeitloser“ Raum sein: Bis der Wecker klingelt, gibt es an diesem Ort nichts zu tun – außer zu ruhen.

Dagegen sind Licht abschirmende Vorhänge, Rollos oder Jalousien ein Muss fürs Schlafzimmer. Der Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers wird wesentlich vom Licht gesteuert. Nur im Dunkeln stellt sich der menschliche Organismus optimal auf den Schlafzustand ein. Neben dem Licht gilt es, auch störende Geräusche auszuschließen. Alle Geräuschquellen, die eliminiert werden können, sollte man

aus dem Raum entfernen. Sehr hilfreich, um in Stille zu schlafen, sind Ohrstöpsel.

Bei einer nächtlichen Wohlfühltemperatur zwischen 16 und 20 Grad Celsius und ausreichend frischer Luft sollte dem erholsamen Schlaf in einem so eingerichteten Schlafzimmer nichts im Wege stehen.

Und wenn man doch in der Nacht das Bett verlassen muss, weil die Blase drückt? Dann sollte man auf dem Weg zur Toilette möglichst nicht das Licht anschalten. Stattdessen empfehlen sich Nachtlichter. Sie werden einfach in die Steckdose gesteckt, leuchten schwach und weisen so sicher den Weg – ohne wach zu machen.



Zur Therapie der Schlaf-Apnoe wird ein Gerät genutzt, das in der Nacht über eine Gesichtsmaske stetig mit erhöhtem Druck Luft in die Atemwege der Betroffenen bringt. Diese Behandlung kann die Beschwerden schnell lindern und den Nachtschlaf wieder erholsam machen.

Tagsüber müde sind auch Menschen, die an einer sogenannten Hypersomnie leiden. Der Volksmund kennt diese Erkrankung als „Schlafsucht“. Dabei erleben die Betroffenen wiederholt Einschlafattacken – bei monotonen Tätigkeiten, beim Fernsehen oder im Kino, in schweren Fällen aber auch beim Essen, in Gesprächen, bei der Arbeit oder beim Autofahren. Die Ursachen für eine Hypersomnie können verschiedener Natur sein: organisch oder nicht-organisch, genetisch begünstigt, durch Rauschmittel hervorgerufen. Natürlich ist diese Erkrankung mit großen Gefahren im Alltag verbunden: Wer an einer solchen Störung leidet, darf zum Beispiel kein Auto fahren.

Die am häufigsten beklagten Schlafstörungen sind jedoch Ein- und Durchschlafstörungen sowie das Früherwachen. Einschlafen, Durchschlafen, Erwachen: An einer Insom-

nie zu leiden, bedeutet nicht, gar nicht schlafen zu können. Vielmehr handelt es sich um einen Mangel an Schlaf, weil die Betroffenen schwer einschlafen, selten durchschlafen oder zu früh erwachen.

Ein- und Durchschlafstörungen haben häufig keine organische Ursache. Sie basieren vielmehr auf psychischen Faktoren, wie Sorgen, Ängsten oder Anspannung, die uns nicht zur Ruhe kommen lassen, und auf unserem Schlaf störenden Verhalten. Sich gut beobachten, seine Störfaktoren für den Schlaf herausfinden, Verhalten ändern: Das ist der Dreiklang, mit dem diese Schlafstörungen am besten zu behandeln sind. Schlaf anstoßende Medikamente sollten dagegen allerhöchstens kurzfristig eingenommen werden. Sie beseitigen nicht die Ursachen der Schlafstörung und machen schnell abhängig.



Gesunder Schlaf

Doch welches Verhalten fördert unseren Schlaf? Aktivität am Tag und gegen Abend Ruhe und Entspannung. Die Aktivität braucht es, um über den Tag müde zu werden – oder fachlich gesagt: Schlafdruck aufzubauen. Der Abend sollte entspannt verlaufen, um auf das Einschlafen einzustimmen. Grundsätzlich wichtig ist es, dem Schlaf ausreichend Platz im Leben einzuräumen. Nachtschlaf braucht eine ausreichende Anzahl von Stunden. Über einen längeren Zeitraum zu wenig zu schlafen, ist Raubbau an der Gesundheit, weil dann die wichtigen Reparatur-, Aufbau- und Verarbeitungsprozesse des Schlafs nicht in ausreichendem Maß stattfinden können.

Psychologen und Mediziner fassen Verhaltenstipps rund um den Schlaf unter dem Begriff Schlafhygiene zusammen. Diese Empfehlungen reichen von leichten Speisen und dem abendlichen Verzicht auf Koffein bis zur Beschränkung der Bettzeiten auf die reine Schlafzeit. Dadurch wird das Bett in unseren Gedanken am besten mit dem Thema Schlaf verknüpft: Es ist dann nicht der Ort des Wachliegens, sondern der willkommenen Ruhe, des erfrischenden Schlafs. ■

Mythen rund um den Schlaf

Von Lerchen und Eulen

Der eine erwacht beim ersten Sonnenstrahl gut gelaunt und erfrischt. Der andere zieht sich am liebsten bis zum Mittag die Bettdecke über den Kopf. Während sich Frühaufsteher aber schon am zeitigen Abend Richtung Bett zurückziehen, können Spätaufsteher noch bis nach Mitternacht arbeiten. Dass man als „Lerche“ oder „Eule“ einem von beiden Tagesrhythmus-Typen zugehöre, wird oft berichtet. Wissenschaftler konnten tatsächlich die verschiedenen Aktivitätsmuster von „Lerchen“ und „Eulen“ beobachten. Sie vermuten jedoch, dass es sie erst seit Einführung des elektrischen Lichts gibt. Warum? Halten sich „Lerchen“ und „Eulen“ über längere Zeit gemeinsam in einer Umgebung ohne künstliches Licht auf, gleichen sich ihre Schlaf-Wach-Rhythmen wieder einander an.

Von ausgeruhten Alten

Alte Menschen brauchen wenig Schlaf, heißt es. Die Beobachtung: Sie stehen früh auf, weil sie nicht mehr schlafen können. Dass sich die tägliche Schlafdauer über die Lebensspanne verändert, ist erwiesen. Säuglinge schlafen bis zu 20, Kinder rund acht, Jugendliche

dann wieder bis zu zwölf Stunden täglich. Mit sieben bis acht Stunden täglicher Schlafdauer kommen die meisten Erwachsenen gut aus. Dass Senioren deutlich weniger benötigen, ist jedoch ein Mythos. Ältere Menschen erleben stattdessen, dass sie in der Nacht nicht mehr durchgehend lange schlafen können. Jedoch verteilt sich ihr Schlaf dann anders über den Tag, zum Beispiel mit Mittagsruhe und früherem Zubettgehen.

Von der magischen Mitternacht

„Schlaf vor Mitternacht ist am gesündesten“, sagt der Volksmund. Doch weit wichtiger als das Wann der Schlafenszeit ist deren Dauer. Schlaf braucht Zeit und die bekommt er nicht, wenn wir erst spät zu Bett gehen und in aller Frühe der Wecker klingelt. Fehlt es an der Schlafdauer, leidet die Gesundheit – unabhängig davon, wann wir ins Bett kommen. Beliebiger über den Tag verschiebbar ist der Schlaf dennoch nicht. Müdigkeit und Aktivität werden von verschiedenen Hormonen gesteuert und deren Ausschüttung ist unter anderem vom Licht abhängig – insofern ist es sinnvoll, die dunkle Nachtzeit gut für den Schlaf zu nutzen.

Mehr erfahren

Die Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) widmet sich nicht nur der wissenschaftlichen Erforschung und Therapie verschiedenster Schlafstörungen. Auf ihrer Internetseite unter der Adresse www.dgsm.de bietet sie auch Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, Informationen rund um das Thema – von Tipps für gesunden Schlaf bis hin zu Adressen von Selbsthilfegruppen.