

Guter Schlaf hält gesund

Die drei Schlafphasen: Leichtschlaf, Tiefschlaf, Traumschlaf

Schlaffördernde und schlafhemmende Faktoren kennenlernen

Hilfreiche Tipps für guten Schlaf

Kapitel 1

Ohne Schlaf geht gar nichts

Wie herrlich – nach einer ungestörten Nacht erwachen, sich recken und strecken, in aller Ruhe die Augen öffnen und ausgeschlafen, frisch erholt und bestens gelaunt in den Tag starten. So sollte jeder Morgen beginnen! »Schön wär's«, seufzen Sie jetzt vielleicht. Können Sie sich kaum daran erinnern, wann Sie das letzte Mal gut geschlafen haben? Wenn das so ist, halten Sie das richtige Buch in der Hand: *Besser schlafen für Dummies* wird Sie dabei unterstützen, zum gesunden Schlaf zurückzufinden und sich künftig wieder auf und über Ihre Nachtruhe zu freuen. Sie erfahren, warum Schlaf so wichtig ist und welche Schlafstörungen es gibt. Sie bekommen Hilfestellung bei der Analyse Ihres Schlafverhaltens und zahlreiche Tipps für Einschlafrituale. Dadurch lernen Sie sich besser kennen und finden heraus, was Ihnen guttut und Ihren Schlaf unterstützen kann.

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen zunächst die physiologischen Grundlagen des gesunden Schlafes vor und erläutere die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Lebensführung und Nachtschlaf. Sie erhalten erste Hilfe gegen Schlafstörungen und für einen erholsamen Schlaf. Wenn Sie darüber einschlafen, lesen Sie einfach morgen weiter!



Sie sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie einen Monat lang in jeweils drei oder mehr Nächten pro Woche Einschlafprobleme (länger als eine halbe Stunde wach liegen) oder Durchschlafstörungen (nachts wach werden und nicht mehr einschlafen können) haben

und sich dadurch tagsüber müde, abgeschlagen, gereizt und wenig leistungsfähig fühlen. Dann erfüllen Sie die Kriterien für eine behandlungsbedürftige Schlafstörung (*primäre Insomnie*), die Ihre Gesundheit auf Dauer erheblich gefährdet. Fragen Sie Ihren Hausarzt um Rat und lassen Sie sich gründlich untersuchen.

Der ganz normale Schlaf

Jedes Lebewesen auf der Erde schläft. Der Tag-Nacht-Rhythmus gehört untrennbar zum Leben dazu. Obwohl der Schlaf Mensch und Tier verletzlich macht – denn wer schläft, kann sich nicht verteidigen –, hat er seinen Platz in der Evolution behauptet: Wer lange leben will, muss schlafen. Wer nicht schläft, wird krank. Die benötigte Schlafmenge variiert im Tierreich sehr stark: Die Kleine Braune Fledermaus (*Myotis lucifugus*) schläft 19 Stunden am Tag, während der Elefant mit vier Stunden auskommt. Menschen brauchen je nach Lebensalter sieben bis 18 Stunden Schlaf. Ich lade Sie ein, sich zunächst theoretisch mit dem Phänomen Schlaf zu beschäftigen, bevor Sie praktische Hilfe zur Überwindung von Schlafstörungen bekommen. Denn wenn Sie wissen, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihren Nachtschlaf zu verbessern, bekommen Sie ein Gefühl von Selbstwirksamkeit: Sie sind den Schlafstörungen nicht hilflos ausgeliefert, sondern können aktiv etwas dagegen unternehmen.



Wer nachts im Bett liegt und verzweifelt versucht einzuschlafen, macht eine bittere Erfahrung: Je mehr er sich anstrengt, desto unwahrscheinlicher wird der Erfolg. Der erste Schritt heißt daher: loslassen. Denn Schlaf lässt sich nicht erzwingen.

Der Nachtschlaf wird im Wesentlichen von zwei inneren Faktoren gesteuert:

- ✓ dem körpereigenen Uhrwerk, einem erbsengroßen Nervengeflecht im Zwischenhirn, dem suprachiasmatischen Kern (*Nucleus suprachiasmaticus*), das mit den lichtverarbeitenden Zellen im Auge in Verbindung steht und nachts die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin aus der Zirbeldrüse (Epiphyse) in Gang setzt, sowie
- ✓ dem Signalmolekül Adenosin, das sich als Abbauprodukt des Energiespeichers Adenosintriphosphat (ATP) tagsüber im Blut ansammelt und ab einer bestimmten Konzentration Schlafdruck auslöst, damit die Körperzellen sich erholen und ihre ATP-Speicher für den nächsten Tag auffüllen können.

Diese beiden Faktoren werden seit einigen Jahren intensiv erforscht – Sie müssen kein Wissenschaftler sein, um zu ahnen, dass der biologische Rhythmus Ihres Körpers etwas Faszinierendes ist. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass jeder Mensch einen etwa 24 Stunden dauernden, individuellen inneren Zyklus hat, der sich mit dem äußeren Tag-Nacht-Rhythmus synchronisiert. Diesen Takt nennt man den zirkadianen Rhythmus – *circa* heißt »etwa« und *dian* kommt vom lateinischen Wort *dies*, »der Tag«. Menschen, die mehrere Wochen lang vom Tageslicht abgeschirmt leben, entwickeln ihren eigenen Tag-Nacht-Rhythmus, der je nach Lebensalter zwischen 24 und 28 Stunden lang ist. Ein durchschnittlicher Erwachsener hat einen Eigenrhythmus von 24 Stunden und 15 Minuten – daher der Name »zirkadian«, also »etwa ein Tag«. Der äußere Taktgeber, die Sonne, pegelt den Menschen von »etwa ein Tag« auf »genau ein Tag« ein. Die Sonne beeinflusst also die innere Uhr und stellt sie jeden Morgen zurück auf Start, auch wenn der individuelle zirkadiane Rhythmus beispielsweise 24,5 Stunden dauert.



Zahlreiche Körperfunktionen haben einen zirkadianen Rhythmus, nicht nur Wachen und Schlafen: Auch Körpertemperatur, Hormonausschüttung, Urinproduktion, Energieumsatz, Stimmung, Hunger und Durst folgen dem Tagesverlauf.

Zwei Drittel des Tages ist der Mensch wach, ein Drittel – also etwa acht Stunden – schläft er. Die Gesamtschlafdauer ist altersabhängig (siehe Tabelle 1.1) und variiert auch innerhalb der Altersgruppen ein wenig. Es gibt Menschen, die stolz behaupten, sie kämen mit vier bis sechs Stunden Schlaf aus. Andere benötigen neun bis zehn Stunden, um gut über den Tag zu kommen. Der Nachtschlaf hat einen zyklischen Verlauf – jede Einheit dauert rund anderthalb Stunden und besteht aus drei Einheiten:

- ✓ Leichtschlaf
- ✓ Tiefschlaf
- ✓ Traumschlaf

Letzterer geht mit raschen Augenbewegungen (*Rapid Eye Movement*) einher und wird daher REM-Schlaf genannt. Die Tiefschlafphasen sind in der zweiten Nachthälfte weniger tief als in der ersten, während die Traumphasen gegen Morgen länger werden. Vier bis sechs solcher Schlafzyklen von 70 bis 110 Minuten Dauer füllen eine Nacht und sorgen für Erholung, Regeneration, Wachstum, seelische Ausgeglichenheit und Lernprozesse.

Altersstufe	Durchschnittlicher Schlafbedarf
Neugeborenes	16 Stunden
Säugling	14 Stunden
erstes und zweites Lebensjahr	13 Stunden
Kleinkind	12 Stunden
Kindergartenkind	11 Stunden
Schulkind	10 Stunden
Pubertierender	9 Stunden
Erwachsener	8 Stunden
alter Mensch	7 Stunden

Tabelle 1.1: Durchschnittlicher Schlafbedarf in Abhängigkeit vom Lebensalter

Einschlafen und durchschlafen

Wenn Sie sich nach einem anstrengenden Tag ins Bett legen, schlafen Sie innerhalb von wenigen Minuten bis maximal einer halben Stunde ein. Sie sind anfangs noch leicht erweckbar, bewegen sich im Bett und kommen langsam zur Ruhe. Diese Schlafphase heißt im Fachjargon Non-REM-Schlafphase 1 oder N1 und stellt den Übergang zwischen Wachen und Schlafen dar. Sie ist relativ kurz und dauert zumeist nur wenige Minuten. Danach schlafen Sie richtig und können durch Geräusche nicht mehr so leicht geweckt werden. Diese Phase ist die Non-REM-Phase 2 (N2) und entspricht dem stabilen Schlaf, der beim Erwachsenen insgesamt etwa die Hälfte der Schlafenszeit ausmacht. Ihre Muskeln entspannen sich und Ihre Augen bewegen sich unter den geschlossenen Lidern nicht mehr. Wenn alle Umgebungsbedingungen stimmen, fallen Sie aus diesem stabilen Schlaf nach einiger Zeit in den Tiefschlaf (Non-REM-Schlaf 3, N3). Ihr Puls wird langsamer, der Blutdruck sinkt und Ihre Muskeln entspannen sich weiter. Früher wurde der Tiefschlaf noch in zwei Phasen unterteilt (Non-REM-Schlaf 3 und 4), doch von diesem Konzept hat die Wissenschaft sich entfernt. Das Schlafstadium N3 macht etwa beim Erwachsenen ein Viertel des Gesamtschlafs aus.



Wenn Sie in einem fremden Bett schlafen, sehr angespannt sind oder wissen, dass Sie besonders früh aufstehen müssen, kann es sein, dass Sie in einer Nacht überhaupt nicht in Tiefschlaf fallen. Sie sind dementsprechend leichter erweckbar und fühlen sich beim Aufwachen nicht richtig ausgeschlafen.

Nach der Einschlafphase sowie der ersten Leicht- und Tiefschlafphase beginnt die erste Traumphase der Nacht, der REM-Schlaf. Nun wird Ihr Gehirn aktiv und spielt Ihnen einen Film aus dem Traumkino vor. Ihre Augen bewegen sich rasch hin und her, Ihr Puls wird schneller, der Blutdruck steigt – aber Ihre Muskulatur erschlafft vollständig. In der ersten Nachthälfte ist die REM-Phase noch kurz; sie dauert nur

wenige Minuten und geht dann über die N2-Phase erneut in den Tiefschlaf (N3) über. Manchmal kommt es aus einer REM-Phase heraus zum Erwachen. Das ist ganz normal und meistens erinnert man sich am Morgen nicht mehr daran, außer das Wiedereinschlafen dauert unverhältnismäßig lange. Alle Traumphasen einer Nacht zusammengerechnet nehmen wie der Tiefschlaf etwa ein Viertel der Gesamtschlafzeit ein. Wie weiter vorn in diesem Kapitel bereits erwähnt, dauert es insgesamt rund anderthalb Stunden, um einen Schlafzyklus von N1 über N2 und N3 in den REM-Schlaf zu durchlaufen.

Gegen Morgen nimmt die Dauer der Tiefschlafphasen ab und die der Traumphasen zu. Im letzten Schlafzyklus vor dem Erwachen fehlt der Tiefschlaf meist ganz. Aus der letzten Traumphase heraus wachen Sie auf – wenn Sie nun Ihre Augen noch für einen Moment geschlossen halten und die Umgebungsgерäusche möglichst ignorieren, können Sie sich wahrscheinlich an Ihren letzten Traum erinnern. In Abbildung 1.1 finden Sie eine Übersicht über den Ablauf der Schlafzyklen einer Nacht.

Schlafstadien

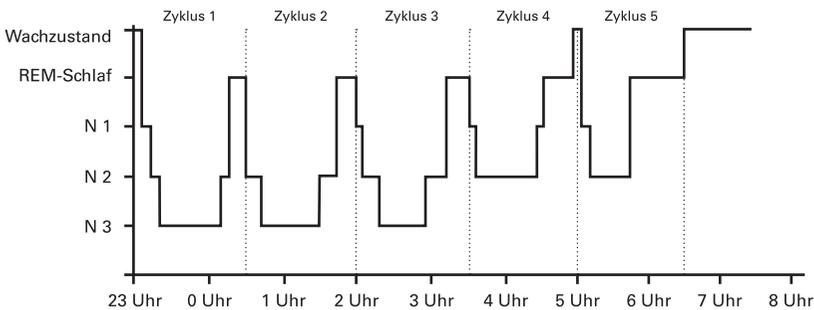


Abbildung 1.1: Schlafzyklen im Verlauf einer Nacht

Schlafstadien sichtbar machen

Die Schlafstadien können mittels der Elektroenzephalografie (EEG) sichtbar gemacht werden, bei der mit Elektroden auf der Kopfhaut die Hirnströme abgeleitet werden. Diese haben unterschiedliche Wellenlängen und werden mit griechischen Buchstaben bezeichnet: Im aktiven Wachzustand zeigt ein Erwachsener Beta-Wellen mit einer Frequenz von 14 bis 30 pro Sekunde, im entspannten Wachzustand Alpha-Wellen mit einer Frequenz von acht bis 13 pro Sekunde. Im Schlaf treten Theta-Wellen mit einer Frequenz von vier bis acht pro Sekunde (Stadium N1 und N2) und Delta-Wellen mit einer Frequenz von 0,1 bis vier pro Sekunde (Stadium N3) auf, außerdem auch sogenannte K-Komplexe und Schlafspindeln. Der REM-Schlaf ähnelt im EEG dem Wachzustand mit Alpha- und Beta-Wellen.

Jeder Mensch schläft anders

Das tägliche Schlafmuster wird von zwei Faktoren beeinflusst: vom Umfeld und vom Chronotyp, also der genetisch bedingten inneren Uhr. Wie erwähnt, ist die zirkadiane Tageslänge individuell unterschiedlich – und auch die Zeitpunkte des Erwachens und Ermüdens unterscheiden sich von Mensch zu Mensch: Es gibt Frühaufsteher, auch Lerchen genannt, die gern früh aufstehen, vormittags besonders fit sind und bereits um 22 Uhr müde werden. Nachtteulen hingegen kommen morgens nur langsam in die Gänge, sind dafür nachmittags und abends besonders fit und werden erst nach Mitternacht richtig müde. Diese Unterschiede werden von Chronobiologen erforscht, die festgestellt haben, dass der Chronotyp im Erwachsenenalter weitgehend stabil bleibt. Erst im höheren Alter nimmt die Bedeutung des Chronotyps ab, weil die Schlafarchitektur älterer Menschen sich deutlich verändert.



Einen Online-Fragenbogen zum Thema Chronotyp finden Sie unter <https://www.ifado.de/fragebogen-zum-chronotyp-d-meq/>. Hier beantworten Sie 19 einfache Fragen und finden heraus, ob Sie Lerche oder Nachtteule, also eher ein Morgen- oder ein Abendtyp sind.

Der zweite Faktor, der das Schlafmuster beeinflusst, ist gesellschaftlicher Natur. In den nord- und mitteleuropäischen Ländern beginnt der Alltag früh: Kinder müssen um acht Uhr in der Schule sein und Erwachsene um spätestens neun Uhr am Arbeitsplatz. Mittags wird maximal eine Stunde Pause eingelegt und der Schul- oder Arbeitstag dauert bis etwa 17 Uhr. Ein solcher Tagesablauf bevorzugt die Morgentypen (Lerchen) und lässt keinen Raum für einen Mittagsschlaf. In südeuropäischen Ländern geht es hingegen oft erst zwischen neun und zehn Uhr mit dem Alltag los, die Mittagspause wird mit einer Siesta verbunden und zwischen 16 und 20 Uhr wird noch mal gearbeitet. Hier haben die Abendtypen (Nachtteulen) die Nase vorn und ein Power Nap ist an der Tagesordnung.

Das Phänomen, dass manche Chronotypen durch den gesellschaftlichen Tagesrhythmus benachteiligt und im wahrsten Sinne des Wortes um den Schlaf gebracht werden, nennt man sozialen Jetlag. Er kann durch Ausschlafen am Wochenende etwas erleichtert werden. Doch der Konflikt zwischen der individuellen biologischen Uhr und dem von außen vorgegebenen Takt führt gerade bei den Abendtypen auf Dauer zu chronischem Schlafmangel, der weitreichende gesundheitliche Folgen haben kann (Details dazu erfahren Sie in Kapitel 3).

Wenn Sie immer wieder unter Schlafstörungen oder Schlafmangel leiden, prüfen Sie, ob Ihr individueller chronobiologischer Rhythmus stark von dem durch Ihre Lebensumstände, Ihren Beruf und andere äußere Faktoren vorgegebenen

Tagesrhythmus abweicht. Falls ja, hinterfragen Sie, welche äußeren Bedingungen Sie ändern oder anpassen können:

- ✓ Ist Ihre Arbeitsstelle mit Gleitzeit vereinbar?
- ✓ Können Sie familiäre Verpflichtungen, insbesondere das nächtliche Aufstehen wegen kleiner Kinder oder pflegebedürftiger Angehöriger, auf mehrere Schultern verteilen?
- ✓ Lässt Ihr Arbeitstag Raum für einen Mittagsschlaf?
- ✓ Können Sie sich dazu disziplinieren, abends nicht allzu lange zu arbeiten oder am Computer beziehungsweise vor dem Fernseher zu versacken?
- ✓ Ist es möglich, dass Sie am Wochenende besonderes Augenmerk auf Entspannung und Regeneration legen?
- ✓ Wenn Sie als Lerche mit einer Nachtteule zusammenleben oder umgekehrt, sollten Sie versuchen, sich möglichst konstruktiv über Ihre unterschiedlichen Bedürfnisse bezüglich des Tagesablaufs zu einigen.

Seien Sie realistisch und erwarten Sie nicht, dass Sie Ihren Chronotyp grundlegend verändern können. Nehmen Sie eine akzeptierende Haltung an: Sie sind, wie Sie sind – es gilt, Ihre Bedürfnisse und die äußeren Gegebenheiten so in Einklang zu bringen, dass Sie genügend Schlaf bekommen und sich regenerieren können.

Körper und Seele schlafend aufräumen

Im Schlaf erholen sich Körper und Seele. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, welche komplexe Körpervorgänge im Schlaf stattfinden: Der Organismus füllt seine Energiereserven nachts wieder auf, das Immunsystem erholt sich, schadhafte Zellen werden repariert oder erneuert, giftige Abbauprodukte des Stoffwechsels, sogenannte freie Radikale, werden unschädlich gemacht, neue Blutzellen entstehen. Die Körpertemperatur sinkt und die Muskeln entspannen sich. Der Stoffwechsel wird langsamer und statt Stresshormone werden Wachstumshormone ausgeschüttet. Im Gehirn entstehen neue Nervenzellverbindungen, sogenannte Synapsen, wodurch sich neue Eindrücke und Lerninhalte im Gedächtnis verankern. Die bestehenden Zellnetzwerke werden aufgeräumt und zurechtgestutzt, um Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Emotionen und Fakten werden voneinander getrennt und in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns verarbeitet. Außerdem nutzt das Gehirn die nächtliche Ruhephase, um sich zu entschlacken: So wie mit der Lymphe im restlichen Körper alle schädlichen Substanzen abtransportiert werden, dient das glymphatische System im Gehirn

dazu, Schadstoffe über die nachts erweiterten Nervenzellzwischenräume hinauszubefördern. Studien belegen, dass chronische Schlafstörungen zu Fettleibigkeit, Diabetes mellitus, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Konzentrationsschwierigkeiten mit dadurch erhöhter Unfallgefahr, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen und zu Hirnabbauerkrankungen wie beispielsweise Morbus Alzheimer führen können.



Wie wichtig die nächtliche Aufräumphase im Gehirn ist, zeigt die alltägliche Erfahrung, dass man wichtige Entscheidungen zielsicherer treffen kann, wenn man einmal darüber geschlafen hat: Im Schlaf fügt das Gehirn verschiedene Mosaikstücke des tagsüber Erlebten, Gedachten und Gefühlten zu einem sinnvollen Bild zusammen, kühlt die Emotionen ab und ermöglicht neue Sichtweisen.

Um nach einem anstrengenden Tag abends aus dem aktiven Modus in den Ruhemodus umzuschalten, brauchen Körper und Geist Zeit. Sie kennen das sicherlich: Eigentlich möchten Sie einschlafen, aber Ihr Denkapparat läuft auf Hochtouren weiter und Ihnen schießen unzählige Gedanken oder Sorgen durch den Kopf. Sie sind körperlich erschöpft, aber Ihre Muskeln sind angespannt und in Ihrem Bauch rumort es. Die Uhr tickt gnadenlos und Sie ahnen, dass es eine lange und schlaflose Nacht wird. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen – sorgen Sie dafür, dass Sie in den letzten anderthalb Stunden vor der geplanten Schlafenszeit herunterfahren können. Für die Entspannung verantwortlich ist ein bestimmter Anteil des vegetativen Nervensystems, der Parasympathikus. Er sorgt als Ruhenerve dafür, dass

- ✓ das Herz langsam und gleichmäßig schlägt,
- ✓ die Atmung ruhig und tief ist,
- ✓ die Muskeln entspannt sind,
- ✓ der Stoffwechsel ausgeglichen arbeitet und Energiereserven aufbaut,
- ✓ die Verdauung funktioniert,
- ✓ sich der Organismus regeneriert,
- ✓ die Blutgefäße in den Genitalien sich füllen und somit die Sexualfunktion ermöglicht wird.

Durch diese körperlichen Veränderungen kommt auch die Seele zur Ruhe. Sie können lernen, Ihr vegetatives Nervensystem bewusst dabei zu unterstützen, von der Anspannung in die Entspannung umzuschalten. Zwar unterliegen der Parasympathikus und sein Gegenspieler, der aktivierende Sympathikus, nicht der willentlichen Steuerung, sie sind jedoch durch Entspannungsübungen beeinflussbar.

Sie dämpfen den Sympathikus und fördern den Parasympathikus beispielsweise durch

- ✓ Meditation,
- ✓ tiefe Bauchatmung,
- ✓ Achtsamkeitsübungen,
- ✓ Yoga,
- ✓ progressive Muskelentspannung,
- ✓ autogenes Training,
- ✓ moderaten Ausdauersport,
- ✓ Tai Chi oder Qi Gong.



Probieren Sie die Aktivierung des Ruhenerivs gleich einmal aus: Schließen Sie die Augen, legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch hinein, sodass die Hand sich hebt. Halten Sie einen Moment inne und atmen Sie dann langsam und bewusst durch den leicht geöffneten Mund wieder aus, so als würden Sie eine Kerze ausblasen. Wiederholen Sie die tiefe Bauchatmung fünf- oder sechsmal und achten Sie aufmerksam darauf, was sich in Ihrem Körper verändert.

Die tiefe Bauchatmung ist eine der wirksamsten Entspannungsübungen. Sie können Sie zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort durchführen, um Ihr Anspannungsniveau zu senken. Je öfter Sie diese Atemübung machen, desto selbstverständlicher wird sie und desto wirksamer können Sie Ihren Ruheneriv aktivieren. Nutzen Sie in der Zeit vor dem Schlafengehen systematisch alle Möglichkeiten der Entspannung, die Sie kennen und die Ihnen guttun. Lassen Sie die spannenden, aufregenden, irritierenden oder ärgerlichen Ereignisse des Tages Revue passieren, während Sie tief atmen und sich bewusst entspannen. Halten Sie nichts fest, sondern lassen Sie die Bilder und Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel. So versetzen Sie sich in einen gelösten Gemütszustand, der Ihnen schlussendlich das Einschlafen erleichtern wird.

Erholen, entspannen und auftanken

Der zirkadiane Rhythmus sorgt dafür, dass Ihr Organismus nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Je stabiler Ihr Rhythmus und je besser Ihr Schlaf, desto reibungsloser laufen viele Körperfunktionen ab. Gerade das Wechselspiel der Hormone

ist wichtig für Ihre Gesundheit. Einige Hormone beeinflussen Ihre Schlafqualität, andere werden durch den Schlaf in einem gesunden Takt gehalten. Beispielfhaft seien genannt:

- ✓ Melatonin, das Schlafhormon: Es wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und signalisiert dem Körper: »Zeit zum Schlafen!«
- ✓ Serotonin, das Glückshormon: Es macht innerlich ruhig und gelassen, dämpft den Hunger und fördert den Schlaf.
- ✓ Cortisol, das Stresshormon: Es aktiviert, fördert die Durchblutung, lässt den Blutzuckerspiegel ansteigen und macht wach. Daher beginnt seine Ausschüttung erst in den frühen Morgenstunden.
- ✓ Insulin, das Blutzuckerhormon: Es unterstützt die Körperzellen dabei, Zucker aus dem Blut aufzunehmen und zu verarbeiten. Bei Schlafmangel reagieren die Zellen nicht mehr zuverlässig auf Insulin, der Blutzucker steigt und die Diabetesgefahr nimmt zu.
- ✓ Somatotropin, das Wachstumshormon: Seine Konzentration steigt in der ersten Nachthälfte deutlich an. Es unterstützt das Muskelwachstum, die Regeneration von Bindegewebszellen, die Entstehung neuer Zellschichten in den Wänden der Blutgefäße und die Zellreparatur.



Der Mensch verschläft etwa ein Drittel seines Lebens und tankt in dieser Zeit Energie für die übrigen zwei Drittel. Die Ruhezeit ist unverzichtbar für Gesundheit, Wachstum, seelische Ausgeglichenheit und Persönlichkeitsentwicklung – nehmen Sie sie ernst und wichtig.

Folgende Faktoren fördern das Einschlafen:

- ✓ Abendrituale
- ✓ gedämpftes Licht mit hohem Rotanteil
- ✓ eine leichte Mahlzeit
- ✓ ausreichend hoher Schlafdruck durch körperliche und geistige Anstrengung tagsüber
- ✓ innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Das Durchschlafen wird gefördert durch:

- ✓ kühle Umgebungstemperaturen
- ✓ Dunkelheit

- ✓ Stille
- ✓ Sicherheit

Im Umkehrschluss wird Ihr Schlaf durch innere und äußere Unruhe, Lärm, Helligkeit, insbesondere Licht mit hohem Blauanteil wie von Computer- oder Fernsehbildschirmen, übermäßige Wärme, zu schweres Essen, mangelnde Betätigung tagsüber und unregelmäßige Bettzeiten gestört. Auf all diese Faktoren haben Sie Einfluss. Finden Sie heraus, unter welchen Bedingungen Sie besonders gut schlafen, und verstärken Sie diese Bedingungen. Hilfreich dafür ist das Führen eines Schlaftagebuchs, über das Sie in Kapitel 2 mehr erfahren.



Alkoholkonsum führt bei den meisten Menschen zu einem angenehmen Gefühl von Entspannung und heiterer Gelöstheit. Das kann das Einschlafen fördern, weshalb Menschen mit Schlafstörungen manchmal versuchen, sich mit einem Schlaftrunk zu helfen. Leider zerstört Alkohol in größeren Mengen jedoch die Schlafarchitektur und beeinträchtigt das Durchschlafen. Außerdem lässt Alkohol die Muskulatur in Rachen und Hals erschlaffen, wodurch sich das Schnarchen verstärkt und die Schlafqualität noch weiter leidet.

Zusammenhang von Tag und Nacht

Je besser der Tag, desto besser der Nachtschlaf, und je schlechter der Tag, desto schlechter der Schlaf. Diese einfache Regel verdeutlicht, wie eng Tag und Nacht, Aktivität und Schlaf zusammenhängen. Wenn Sie gute Laune haben, bei der Arbeit erfolgreich sind, harmonisch mit Ihren Liebsten zusammenleben, genug zu essen und zu trinken haben, sich in Ihrer Umgebung wohlfühlen, bei schönem Wetter spazieren gehen oder sich auf andere angenehme Art körperlich betätigen, ist die Chance sehr groß, dass Sie nachts ausreichend lange und tief schlafen werden. Sind Sie hingegen besorgt oder voller Angst, unruhig, gestresst, stehen unter hohem beruflichem Druck, ärgern sich über Ihre Mitmenschen, werden gekränkt oder beleidigt, haben Geldprobleme oder gar Existenzängste, essen ungesund, rauchen viel, bewegen sich nicht, dann ist es kaum verwunderlich, wenn Sie sich im Bett herumwälzen, nicht einschlafen können und nachts immer wieder aufwachen. Ein Teil aller Schlafstörungen ist auf die Lebensweise und die Umgebungsfaktoren zurückzuführen. Versuchen Sie daher, Ihren Tagesablauf möglichst entspannt und gelassen zu gestalten, sich Sorgen vom Hals zu halten und gut auf sich selbst achtzugeben.



Wenn Sie wieder einmal schlecht schlafen und sich verzweifelt im Bett herumwälzen, tröstet es Sie vielleicht ein wenig, dass Sie nicht allein sind: Jeder achte Erwachsene in Deutschland hat Schlafstörungen.

Prüfen Sie Ihren Tagesablauf im Detail und überlegen Sie, welches Verhalten, welche Gedanken und Gefühle am Tag sich positiv auf Ihren Nachtschlaf auswirken könnten:

- ✓ Wie starten Sie in den Tag? Nehmen Sie sich morgens Zeit, um richtig wach zu werden. Frühstücken Sie in Ruhe, bereiten Sie sich gedanklich auf die anstehenden Aufgaben vor und denken Sie positiv.
- ✓ Wie gestalten Sie Ihre Arbeit? Sorgen Sie dafür, dass Sie Erfolgserlebnisse haben. Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude machen und bei denen Sie Ihre Stärken nutzen können. Seien Sie so selbstbestimmt wie möglich.
- ✓ Was essen und trinken Sie? Ernähren Sie sich bewusst und vollwertig. Achten Sie auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl. Trinken Sie reichlich, meiden Sie aber ein Übermaß an Kaffee, Colagetränken und Alkohol.
- ✓ Gönnen Sie sich Pausen? Legen Sie nach anderthalb Stunden Arbeit eine Pause ein, um sich zu regenerieren. Lassen Sie die Mittagspause nicht ausfallen. Entspannen Sie sich in den Pausen und gewinnen Sie Abstand zur Arbeit.
- ✓ Mit welchen Menschen umgeben Sie sich? Pflegen Sie Kontakte zu Menschen, mit denen Sie sich gut verstehen und die Ihnen mit Interesse und Wertschätzung begegnen. Minimieren Sie die Zeit, die Sie mit Neidern, Nörglern und Narzissten verbringen.
- ✓ Wie gehen Sie mit Konflikten um? Sprechen Sie Missverständnisse offen an. Stellen Sie sich einem Konflikt, statt ihn unter den Teppich zu kehren. Seien Sie ehrlich und authentisch und akzeptieren Sie andere Sichtweisen.
- ✓ Wie steht es um Ihre Finanzen? Halten Sie Einnahmen und Ausgaben in einer guten Balance. Legen Sie Geld für Notsituationen beiseite.
- ✓ Mit welcher Einstellung schauen Sie in die Zukunft? Versuchen Sie, das Gute in anderen Menschen zu sehen. Kultivieren Sie Ihren Optimismus und Ihren Humor. Vertrauen Sie auf Ihre Selbstwirksamkeit und pflegen Sie Ihr Netzwerk.
- ✓ Wie gehen Sie mit Ihrem Körper um? Seien Sie achtsam mit sich, hören Sie auf Ihre innere Stimme und pflegen Sie Ihren Körper. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht. Nutzen Sie Früherkennungsuntersuchungen.

- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig? Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht.
- ✓ Konsumieren Sie anregende Substanzen wie Koffein oder Aufputschmittel? Trinken Sie nach 16 Uhr keinen Kaffee und verzichten Sie auf andere Wachmacher.
- ✓ Trinken Sie Alkohol? Die empfohlenen Höchstwerte für unschädlichen Alkoholenuss werden zunehmend reduziert. Es ist empfehlenswert, an mindestens zwei Tagen in der Woche ganz auf Alkohol zu verzichten und an den übrigen Tagen nicht mehr als eine Flasche Bier oder ein Glas Wein zu trinken.
- ✓ Wie gestalten Sie den Abend? Kommen Sie zur Ruhe, beschäftigen Sie sich mit angenehmen Dingen, essen Sie ein leichtes Mahl, schließen Sie den Tag gedanklich ab, verschieben Sie die Beschäftigung mit Problemen und Sorgen bewusst auf den nächsten Tag.
- ✓ Haben Sie ein Einschlafritual? Stellen Sie sich mit einem warmen Bad, einer leichten Lektüre oder einer Entspannungsübung auf die Nacht ein. Machen Sie Ihr Schlafzimmer zu einem angenehmen Rückzugsort.

Diese Aufzählung verdeutlicht die Vielzahl an Einflussmöglichkeiten, die Sie selbst haben, um Ihren Schlaf zu verbessern. Suchen Sie sich zwei oder drei Faktoren aus, die Ihnen spontan am wichtigsten erscheinen, und versuchen Sie daran zu arbeiten. Setzen Sie sich nicht unter Druck, aber seien Sie konsequent und selbstkritisch.



Es ist nicht einfach, die eigenen Angewohnheiten zu verändern – oft hält der innere Schweinehund uns davon ab, gute Vorsätze umzusetzen und schlechte Gewohnheiten zu verändern. Wenn Sie Tipps benötigen, um die sogenannte Prokrastination zu überwinden, empfehle ich Ihnen mein Buch *Den inneren Schweinehund bändigen für Dummies*.

Guter Schlaf hält gesund

Schlaf, Ernährung und körperliche Bewegung halten gesund. Der Schlaf hat die größte Bedeutung: Jeder kann gut mehrere Tage ohne Nahrung aushalten oder sich eine Woche lang nicht vom Fleck rühren, ohne krank zu werden. Nach einem ganzen Tag ohne Schlaf ist ein Mensch jedoch körperlich und seelisch bereits etwa so beeinträchtigt wie durch einen Blutalkoholspiegel von einem Promille. Nach zweieinhalb Tagen (60 Stunden) Schlaflosigkeit fangen Menschen an zu

halluzinieren. Und die seltene erbliche totale Schlaflosigkeit (*letale familiäre Insomnie*), bei der die Betroffenen ab der Lebensmitte gar nicht mehr schlafen können, führt unweigerlich zu einem viel zu frühen Tod.

Wissenschaftliche Studien haben inzwischen gezeigt, dass Schlafmangel die Entzündungsbotenstoffe Interleukin-6 und C-reaktives Protein deutlich erhöht, was auf die Dauer zu Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) führen kann. Außerdem arbeiten bestimmte Gene, die auf das Immunsystem und den Zellstoffwechsel Einfluss nehmen, bei anhaltendem Schlafmangel nicht mehr richtig. Menschen, die unter Studienbedingungen zu wenig schlafen, haben bereits nach sechs Wochen veränderte Blutdruckwerte und Blutzuckerspiegel. Für ein langes und gesundes Leben ist es also unabdingbar, gut zu schlafen.

Wenn Sie in letzter Zeit oder schon länger schlecht schlafen, brauchen Sie jedoch nicht in Panik zu geraten: Unser Körper hat ein bewundernswertes Reparatursystem, das Tag und Nacht (insbesondere nachts!) damit beschäftigt ist, veränderte Zellen wieder instand zu setzen, Krankheitserreger zu vernichten, Genveränderungen auszumerzen, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen, Blutzucker und Blutdruck zu regulieren und Heilungsprozesse anzustoßen. Sie können also davon ausgehen, dass mögliche körperliche Veränderungen aufgrund von Schlafmangel ausgeglichen werden, sobald Sie wieder besser schlafen. Widmen Sie Ihrer Schlafhygiene Zeit und Energie, sammeln Sie Erfahrungen mit Entspannungsmethoden und Abendritualen, gönnen Sie sich ausreichend Schlafenszeit und überfordern Sie sich nicht – Ihre Gesundheit ist es wert!



Kathrin Steffens hat Durchschlafstörungen: Sie wacht jede Nacht gegen 2 Uhr auf und kann nicht mehr einschlafen. Da sie nachts hungrig ist, steht sie auf und isst eine halbe Tafel Schokolade. Sie läuft in der Wohnung herum, legt sich wieder hin und wälzt sich im Bett hin und her. Oft schläft sie erst gegen 5 Uhr wieder ein und wird eine Stunde später vom Wecker aus dem Tiefschlaf gerissen. Sie analysiert ihren Tagesablauf und stellt fest, dass sie seit Monaten nicht mehr richtig zu Abend gegessen hat. Das könnte die Hungerattacke in der Nacht erklären – ihr Körper hat sich darauf eingestellt, nach Mitternacht noch mal Nahrung zu bekommen. Kathrin gewöhnt sich nun ein leichtes, eiweißreiches Abendessen an und macht vor dem Einschlafen eine Meditationsübung. Nach einigen Nächten ist ihr Schlaf deutlich besser. Wenn sie nachts wach wird, bleibt sie entspannt im Bett liegen und macht Atemübungen, bis sie wieder einschläft. Morgens ist sie ausgeruht und startet voller Energie in den Tag.

Inzwischen gibt es ein eigenes Fachgebiet in der Medizin, das sich um gesunden Schlaf kümmert: die Schlafmedizin. Ärzte verschiedener Fachrichtungen

(Allgemeinmediziner, Internisten, Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, Psychiater und Neurologen) können die Zusatzbezeichnung »Schlafmedizin« erwerben, wenn sie sich zusätzlich zu ihrer Facharztausbildung mindestens anderthalb Jahre mit der Erkennung und Behandlung von Störungen der Schlaf-Wach-Regulation und schlafbezogenen Störungen beschäftigen und eine Prüfung bei der Ärztekammer ablegen. Auf der Internetseite der zuständigen Fachgesellschaft (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin) www.dgsm.de können Sie Adressen von Schlaflaboren nach Postleitzahlen geordnet suchen, Ratgeber und Buchtipps herunterladen und sich über Selbsthilfegruppen informieren.

Kriterien für die Schlafqualität

Die Schlafqualität ist höchst subjektiv. Vielleicht haben Sie das Gefühl, letzte Nacht kein Auge zugetan zu haben – aber Ihr Bettpartner berichtet, dass Sie kräftig geschnarcht hätten. Oder Sie denken, dass Sie sehr unruhig geschlafen haben, doch eine Analyse im Schlaflabor zeigt, dass Sie mehrere Tiefschlafphasen in der Nacht hatten. Das Hauptkriterium für die eigene Einschätzung der Schlafqualität ist zumeist das morgendliche Gefühl, frisch und munter zu sein. Dieses Gefühl wird jedoch von ganz unterschiedlichen Faktoren beeinflusst, nicht nur von der Schlafqualität: Auch Ihre innere Grundeinstellung, Ihre Lebenszufriedenheit und Ihre aktuellen Belastungsfaktoren können den Start in den Tag beeinträchtigen. Die Schlafmedizin spricht daher in Bezug auf die Schlafqualität vom »nicht erholsamen Schlaf«, also der Tatsache, dass Sie tagsüber nicht leistungsfähig, konzentriert und ausgeruht sind. Folgende Hinweise können Ihnen helfen, Ihre Schlafqualität besser einzuschätzen:

- ✓ Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen? Wenn Sie länger als eine halbe Stunde im Bett wach liegen, könnten Sie Einschlafstörungen haben.
- ✓ Wachen Sie nachts auf und können nicht wieder einschlafen? Mehrfaches nächtliches Erwachen ist ganz normal. Wenn Sie allerdings aufgrund des nächtlichen Wachliegens auf weniger als sechs Stunden Gesamtschlafzeit kommen, haben Sie vermutlich Durchschlafstörungen.
- ✓ Wachen Sie deutlich vor dem Wecker auf, können nicht mehr einschlafen und fangen an zu grübeln? Morgendliches Früherwachen kann ein Symptom der Depression sein. Suchen Sie fachärztliche Hilfe.
- ✓ Überhören Sie morgens Ihren Wecker? Normalerweise hat man gegen Morgen keine Tiefschlafphase mehr und ist daher leicht erweckbar. Vielleicht ist Ihre Schlafarchitektur gestört.

- ✓ Wachen Sie morgens nassgeschwitzt auf? Im Schlaf sinkt die Körpertemperatur. Zu warme Kleidung, eine zu hohe Temperatur im Schlafzimmer oder verschiedene körperliche Krankheiten können zu nächtlichem Schwitzen führen. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt untersuchen.
- ✓ Wachen Sie mit trockenem Mund oder Schmerzen in den Kiefergelenken auf? Dann schnarchen Sie oder knirschen nachts mit den Zähnen. Beides beeinflusst den erholsamen Schlaf und sollte ärztlich behandelt werden (siehe Kapitel 4).
- ✓ Berichtet Ihr Bettpartner darüber, dass Sie nachts mit Beinen oder Armen zucken oder sich wild bewegen? Möglicherweise haben Sie eine nächtliche Bewegungsstörung (siehe Kapitel 6). Gehen Sie zum Arzt.
- ✓ Sind Sie morgens noch sehr müde und fühlen sich im Laufe des Tages unkonzentriert, schlapp und ausgelaugt? Führen Sie ein Schlafstagebuch (siehe Kapitel 2) und finden Sie heraus, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihre Schlafqualität zu verbessern.



Probieren Sie bei Ein- oder Durchschlafstörungen eine Übung zum (Wieder-)Einschlafen aus, die so ähnlich funktioniert wie Schäfchenzählen: Stellen Sie sich vor, Ihr Bett sei im Keller eines Hochhauses und Sie führen mit einem Aufzug aus der 100. Etage hinunter in Ihr Schlafzimmer. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief in den Bauch und steigen Sie in Gedanken in den Aufzug. Die Tür schließt sich und der Aufzug fährt langsam an. Halten Sie die Anzeige der Stockwerke im Blick und konzentrieren Sie sich darauf, wie der Aufzug ganz langsam immer weiter hinunterfährt: 99. Etage, 98. Etage, 97. Etage ... und immer so weiter. Denken Sie nur an die Stockwerke und freuen Sie sich darauf, im Keller Ihr Bett und damit den Schlaf zu erreichen. Wenn es gut läuft, schlafen Sie bereits ein, bevor Sie im Erdgeschoss angekommen sind. Machen Sie diese Übung nicht, wenn Sie unter Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen) leiden.

Erste Hilfe bei Schlafstörungen

In diesem Buch finden Sie Informationen über die verschiedensten Schlafstörungen. Suchen Sie sich diejenigen Kapitel heraus, die Ihnen geeignet erscheinen, um Ihre Probleme zu lösen. Manche Störungen lassen sich durch einfache Veränderungen der eigenen Gewohnheiten beheben, andere erfordern eine ausführliche Diagnostik und individualisierte Therapie. Um schon heute Abend besser

einzuschlafen und heute Nacht möglichst durchzuschlafen, können Sie folgende Tipps als Erste-Hilfe-Maßnahmen ausprobieren:

- ✓ Legen Sie sich tagsüber nicht für längere Zeit ins Bett oder aufs Sofa. Ein Power Nap von 15 bis 20 Minuten nach dem Mittagessen ist allerdings erlaubt. Stellen Sie sich den Wecker, damit Sie nicht allzu lange schlafen.
- ✓ Gehen Sie vor 19 Uhr an die frische Luft. Machen Sie einen flotten Spaziergang, joggen Sie, fahren Sie Rad oder machen Sie Nordic Walking. Sport macht müde und reichliche Sauerstoffzufuhr tut dem Körper gut. Treiben Sie jedoch nicht kurz vor dem Schlafengehen noch Sport, sonst dreht Ihr Organismus wieder auf und Sie können nicht einschlafen.
- ✓ Essen Sie ein leichtes Abendbrot. Schwere, fettreiche Mahlzeiten am Abend behindern den Schlaf, während ein gesunder Snack mit viel Eiweiß, insbesondere der Aminosäure Tryptophan (siehe Kapitel 3), den Schlaf fördern kann.
- ✓ Reservieren Sie eine Stunde für ein entspannendes Abendritual: Unterhalten Sie sich mit Ihrem Partner über angenehme Themen, lesen Sie ein Buch, schreiben Sie Tagebuch oder hören Sie Musik. Meiden Sie das blaustichige Licht von Computer- oder Smartphone-Monitoren, denn dieses Licht stellt Ihre innere Uhr wieder auf »wach«.
- ✓ Gehen Sie zu einer Uhrzeit ins Bett, die Ihnen sieben bis acht Stunden Schlaf ermöglicht, bevor Ihr Wecker klingelt. Trinken Sie keinen Alkohol und rauchen Sie nicht.
- ✓ Drehen Sie Ihre Uhr am Bett so, dass Sie das Ziffernblatt nachts nicht sehen können.
- ✓ Öffnen Sie das Schlafzimmerfenster oder lüften Sie vor dem Schlafengehen kräftig durch. Sorgen Sie für eine Zimmertemperatur von maximal 18 Grad.
- ✓ Wenn Ihnen kurz vor dem Schlafengehen noch Sorgen oder Grübelgedanken durch den Kopf gehen, schreiben Sie sie auf und verabschieden Sie sich für heute von ihnen. Morgen ist ein neuer Tag!
- ✓ Nehmen Sie ein warmes Bad – wenn Sie keine Badewanne haben, machen Sie ein Fußbad. Sorgen Sie im Bett für warme Füße, beispielsweise durch eine Wärmflasche oder Bettsocken.
- ✓ Legen Sie sich hin, schalten Sie das Licht aus und machen Sie eine Atem- oder Entspannungsübung. Die beste Einschlafhilfe ist Sex, denn dabei

44 TEIL I Erholsamer Nachtschlaf – die Grundlagen

sinken die Stresshormone und der Körper schüttet beruhigende und entspannende Kuschelhormone aus. Wenn Sie keinen Bettpartner haben, befriedigen Sie sich selbst. Auch Masturbation fördert das Einschlafen.

- ✓ Setzen Sie sich keinesfalls unter Druck, sondern freuen Sie sich auf den Schlaf und laden Sie ihn ein. Der Gedanke »Ich muss jetzt schlafen« vertreibt den Schlaf leider mit großer Wahrscheinlichkeit. Schließen Sie die Augen, lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel und halten Sie nichts fest.
- ✓ Wenn Sie länger als eine halbe Stunde wach liegen, stehen Sie auf und tun Sie etwas Monotones wie Lesen, Bügeln oder Meditieren, bis Sie müde genug sind. Legen Sie sich dann wieder ins Bett.
- ✓ Stört Ihr Bettpartner Sie durch Schnarchen oder Herumwälzen, nutzen Sie Ohrstöpsel, schaffen Sie sich ein breiteres Bett an oder ziehen Sie aus dem gemeinsamen Schlafzimmer aus.
- ✓ Wenn Sie mitten in der Nacht aufwachen, bleiben Sie einfach ruhig und mit geschlossenen Augen liegen und machen Sie eine Atem- oder Entspannungsübung. Nächtliches Aufwachen ist ganz normal.
- ✓ Träumen Sie intensiv? Legen Sie sich Papier und Bleistift neben das Bett und notieren Sie Ihren Traum in Stichworten.
- ✓ Gönnen Sie sich nach dem Aufwachen mindestens eine Dreiviertelstunde für Ihr Morgenritual, bevor Sie das Haus verlassen. Sorgen Sie für möglichst helles Licht – das verbessert die Stimmung und stellt die innere Uhr auf »wach«.

Auch wenn der Nachtschlaf trotz aller Erste-Hilfe-Maßnahmen vielleicht nicht so gut ist wie erhofft, ärgern Sie sich nicht, sondern freuen Sie sich auf die nächste Nacht. Je höher der Schlafdruck, desto wahrscheinlicher ist guter Schlaf.