

Tipps und Empfehlungen

FÜR EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF

STÖRFAKTOREN

- Fernsehen vor dem Schlafen gehen, Arbeiten am PC und Schreiben von Nachrichten am Handy stört das Einschlafen (wirkt eher aktivierend/ stört das Durchschlafen). Gönnen Sie sich vor dem zu Bett gehen eine Pause, kommen Sie durch ein Buch/ Hörbuch zur Ruhe.
- Alkohol macht zwar schläfrig, stört aber das Durchschlafen
- Zw. dem Essen, Sport, Rauchen und Schlafen sollten 2-3 Stunden liegen, damit der Körper in Ruhe verdauen / regenerieren kann und der Schlaf nicht gestört wird.
- Dauerhaft hohe Belastungen im Alltag, keine Pausen

RAUM

- Gemütlicher ruhiger Wohlfühlraum
- ca. 18°C: nicht zu kalt und nicht zu warm
- Aufgeräumt tut der Seele gut
- Grün und Blau beruhigt, empfehlenswert: gedeckte Farben
- Bettgröße zu zweit: mind. 1,80m

RITUALE

- Menschen sind Gewohnheitstiere - regelmäßige Bettgehzeiten sind empfehlenswert
- Abentliches Ritual - Einstimmung auf Ruhe und Schlaf (z.B. warmes Bad, Tee, Buch lesen)
- "Abschaltzeit" - Zeit für sich

WACH IM BETT?

- Nach 15 Minuten wieder aufstehen, damit Ihr Gehirn nicht den Ort mit Wachsein assoziiert
- Perspektivwechsel - Buch lesen
- Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation)
- Körperliche Aktivität am Tag unterstützt das Einschlafen
- Gedankenkarussell? Schreiben Sie alles auf - so vergessen Sie nichts

WEITERE TIPPS

- Baldrian, Melisse, Lavendel wirken beruhigend
- Nachts nicht auf den Wecker schauen
- Trotz Ausschlafen nicht fit? z.B. Schnarchen/ Unruhige Beine können den Schlaf beeinflussen - ein Arzt/ Schlaflabor kann helfen die Ursache herauszufinden
- Räumliche Trennung von Schlaf-/Arbeitsplatz, stellt auch eine Trennung für den Kopf dar

14 Tipps für eine gute Nacht

Sorgenbuch führen: Viele Menschen fangen im Bett an zu grübeln. Das Fatale: Am Abend erscheinen viele Probleme schlimmer, als sie sind. „Nachts sind wir alle ein wenig depressiv“, sagt Prof. Jürgen Zulley, Schlafforscher aus Regensburg. Notieren Sie die Dinge, die Sie belasten, in einem Notizbuch – und vergessen Sie sie bis zum nächsten Morgen!

Im Bett nur schlafen: Verbannen Sie Laptop, Fernseher & Co. aus dem Schlafzimmer. „Essen Sie auch nicht im Bett, bringen Sie es nur mit Schlaf oder Sex in Verbindung“, sagt Prof. Axel Steiger, Leiter der Ambulanz für Schlafmedizin am Max-Planck-Institut für Psychiatrie (MPI) in München.

Kein Koffein: „Wer Schlafprobleme hat, sollte ab 14 Uhr Koffein vermeiden“, rät Prof. Ulrich Voderholzer, ärztlicher Direktor der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee. Für empfindliche Menschen gilt das ab 12 Uhr!

Mittagsschlaf halten: Ein kleines Nickerchen nach dem Mittagessen entspannt: „Das hilft dem Körper, das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität zu halten. So kommt man auch abends besser runter“, sagt Schlafforscher Zulley. Wichtig: Nicht länger als 30 Minuten dösen!

Immer zur gleichen Zeit ins Bett: „Wer schlecht schläft, sollte jeden Tag zu einer festen Uhrzeit ins Bett gehen und aufstehen“, sagt Prof. Ulrich Voderholzer. Gilt auch fürs Wochenende, sonst ist der Rhythmus wieder futsch.

Medikamente checken lassen: Auch Medikamente wie Blutdrucksenker können Schlafstörungen auslösen. „Fragen Sie Ihren Arzt, ob es eine Alternative gibt“, rät Prof. Steiger.

Früh zu Abend essen: Verzichten Sie abends auf Üppiges wie Schweinsbraten und essen Sie spätestens um 19 Uhr, sonst ist der Körper stundenlang mit der Verdauung beschäftigt. „Trinken Sie vor dem Schlafengehen keinen Alkohol, der vermindert die Tiefschlafphasen“, sagt Prof. Voderholzer.

Aufstehen und ablenken: Wer aufwacht und nicht mehr schlafen kann, sollte aufstehen und etwas tun. „Suchen Sie eine Tätigkeit, die Sie jederzeit beenden können, etwa Aufräumen oder Kreuzworträtsel“, sagt Zulley. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind.

Ab ins Freie: Vor allem in den Wintermonaten macht der Lichtmangel müde. „Gehen Sie täglich raus und bewegen Sie sich im Freien“, sagt Prof. Voderholzer. Bei Tageslicht wird das Wohlfühlhormon Serotonin freigesetzt, das den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst.

Abendrituale befolgen: „Machen Sie abends nichts Hochtouriges, verzichten Sie auf Sport und körperliche Aktivität“, rät Prof. Steiger. Besser: ein entspannendes Buch lesen, spazieren gehen oder Musik hören.

Getrennte Betten: Millionen Deutsche schnarchen – mit einer Lautstärke bis 90 Dezibel, also wie ein vorbeifahrender Lkw! Wer wach im Bett liegt, weil der Partner Wälder zersägt, muss sich etwas einfallen lassen. „Schlafen Sie zur Not getrennt“, sagt Prof. Steiger.

Kräutertee: Ein Tässchen Schlaf- und Nerventee vor dem Zubettgehen hilft beim Einschlafen. Das bestätigt Cirsten Lebek von der Schützenapotheke, der ältesten Pharmazie in München. Den Tee kann man sich selbst aus Baldrian, Melisse, Hopfen und Passionsblumen zusammenstellen – ein altes Rezept aus dem Mittelalter.

Das richtige Klima: Auch im Winter sollte man die Schlafzimmer nicht überheizen. „Optimal sind 16 bis 17 Grad“, sagt Prof. Michael Wiegand, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums München. Optimale Luftfeuchtigkeit: zwischen 45 und 65 Prozent.

Keine Uhr aufs Nachtkästchen: Verbannen Sie Uhren und Wecker vom Nachtkästchen. „Das verstärkt die Panik“, sagt Prof. Wiegand. „Wer Probleme beim Einschlafen hat, schaut sonst ständig auf die Uhr.“

1. Gesunder Schlaf – beginnen Sie schon mittags mit der Entschleunigung

Versuchen Sie schon mittags zur Ruhe zu kommen und negative Gedanken abzuschalten. Dabei können ein 20-minütiger Mittagsschlaf oder Entspannungsübungen helfen.

2. Gesunder Schlaf: Nutzen Sie das Tageslicht!

Gerade in der Winterzeit sollten Sie möglichst häufig raus in die Sonne. So tanken Sie das Hormon Serotonin, aus dem sich abends das Schlafhormon Melatonin bildet.

3. Gesunder Schlaf – Gehen Sie am Abend noch einmal spazieren

Machen Sie abends einen kleinen Spaziergang. So wird der Körper noch einmal aktiviert. Wenn Sie dann nach Hause kommen, wechseln Sie die Kleidung. Auf diese Weise lösen Sie sich symbolisch vom Tag.

4. Gesunder Schlaf: Führen Sie ein Tagebuch

Falls der Tag Sie nicht loslässt, schreiben Sie auf, was heute geschehen ist: Drei gute Dinge, drei schlechte Dinge und drei Dinge, die Sie morgen erledigen wollen. Dies hilft, den Tag zu verarbeiten und abzuschließen.

5. Gesunder Schlaf – Essen Sie rechtzeitig zu Abend

Ihre letzte größere Mahlzeit sollten Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. So hat der Körper genügend Zeit, die Nahrung zu verdauen. Auf Alkohol sollten Sie verzichten. Er macht zwar zunächst müde, in der Nacht muss die Leber den Alkohol dann aber abbauen. Wirklich erholsam ist das nicht.

6. Gesunder Schlaf: Nehmen Sie ein Bad

Im Winter kann ein heißes Bad sehr entspannend wirken und für warme Füße sorgen. Nach dem Baden fühlt man sich angenehm müde und schläft leichter ein.

7. Gesunder Schlaf – Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen

Wenn Sie hier fernsehen oder am Computer spielen, bringt Ihr Körper das Bett auch mit anderen Dingen als Schlafen in Verbindung. Die unbewusste Folge: Sie sind innerlich noch auf Aktivität eingestellt, während Sie eigentlich schon im Ruhemodus sein sollten.

8. Gesunder Schlaf: Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie sich auch schläfrig fühlen

In der Nacht wechselt der Körper zwischen Schlafstadien. Eine Orientierung: Wer um sechs Uhr aufsteht, kann um 22.30 Uhr oder 24 Uhr schlafen gehen. Dann ist der Körper morgens in der leichten Schlafphase.

9. Gesunder Schlaf – Sorgen Sie für eine Wohlfühlatmosphäre

Düfte und frische Luft haben Einfluss auf unseren Schlaf. Eine Lenor-Studie ergab, dass 81 % der Deutschen in frischer Bettwäsche entspannter aufwachen. Waschen Sie daher regelmäßig und lüften Sie.

10. Gesunder Schlaf: Wenn Sie wach liegen, denken Sie positiv

Wenn Sie nachts wach werden und nicht schlafen können: Ärgern Sie sich nicht. Schon im Liegen entspannt Ihr Körper. Versuchen Sie, sich nicht zum Schlafen zu zwingen, denken Sie an was Schönes. Irgendwann sind Sie wieder müde, ansonsten lieber aufstehen.

Schlafstadien

Schlafarchitektur

Der Schlaf ist kein gleichförmiger Ruhezustand. Er gleicht vielmehr einer Berg- und Talfahrt, bei der sich verschiedene Schlafstadien mit mehr oder weniger Ruhe bzw. Aktivität abwechseln. Heute weiß man, dass eine bestimmte, ungestörte Abfolge dieser Schlafstadien für einen erholsamen Schlaf wichtig ist. Man spricht deshalb auch von der „Schlafarchitektur“.

Nach dem Einschlafen erreicht man über 2 bis 3 Stufen den Tiefschlaf, der nach ca. 90 Minuten von der ersten Traumphase (REM-Phase) abgelöst wird. Danach ist der erste Schlafzyklus abgeschlossen. Ähnliche Schlafzyklen wiederholen sich mehrfach in der Nacht, wobei zu Beginn der Nacht die Anteile des Tiefschlafes überwiegen und am Ende die leichteren Schlafphasen. Wenn Tiefschlaf oder Traumphasen fehlen, kann auch ein langer Schlaf nicht erholsam sein. Gegen Morgen wird der Schlaf unruhiger und die Weckschwelle sinkt, d. h. man wacht leichter auf.

Schlafstadien

Die nächtlichen Gehirnströme lassen sich mittels eines sogenannten Elektroencephalogramms (EEG) einfach messen und so kann der Schlaf mit seinen verschiedenen Schlafstadien genau analysiert werden. Dabei lassen sich 4 Schlafstadien unterscheiden, die sich in der Nacht mehrfach wiederholen. Jeder Schlafzyklus dauert ca. 90 Minuten. Ob man am nächsten Tag fit und erholt ist, hängt von dem Verhältnis der Phasen ab.

1. Stadium: Einschlafphase

Das Einschlafen dauert meist zwischen 5 und 20 Minuten. Die Muskeln sind noch ein wenig angespannt, Herzschlag, Atmung und Stoffwechsel verlangsamen sich.

2. Stadium: Leichter Schlaf (auch als „stabiler Schlaf“ bezeichnet)

In diesem Stadium entspannen die Muskeln. Puls und Atmung gehen gleichmäßig, die Augen sind ruhig. Die Körpertemperatur sinkt ab. Ungefähr die Hälfte der gesamten Schlafzeit verbringt man im leichten Schlaf.

3. Stadium: Tiefschlaf

Im Tiefschlaf werden Hirnaktivität, Herzschlag und Atmung immer langsamer, der Blutdruck fällt, die Muskeln sind entspannt. Der Körper erholt sich jetzt. Ein Erwachsener verbringt ungefähr 20 Prozent der Nacht im Tiefschlaf. Im Alter wird der Tiefschlafanteil deutlich geringer.

4. Stadium: REM-Schlafstadium (häufig auch als Traumschlaf bezeichnet)

Typisch für den sogenannten Traumschlaf sind schnelle Augenbewegungen (**Rapid Eye Movement**) bei geschlossenen Augen. Herzschlag, Blutdruck und Atmung steigen, das Gehirn arbeitet teilweise ähnlich wie im Wachzustand. Wer in diesem Stadium geweckt wird, berichtet meist, geträumt zu haben. Daher wird dieses Stadium auch als Traumschlaf bezeichnet. Der Traumschlaf dient der psychischen Erholung. Erwachsene verbringen ca. 20 Prozent des Schlafes in diesem Stadium, Säuglinge und Kleinkinder deutlich mehr.

Während des Schlafens durchleben wir **vier Schlafstadien**, die sich zyklisch wiederholen:

Phase 1= Übergang Wachen-Schlafen

Phase 2= Stabiler Schlaf

Phase 3= Tiefschlaf

Phase 4= Traumschlaf (Rapid Eye Movement - Schlaf , REM-Schlaf)



Eule oder Lerche?

Ein Selbsttest

A)

- Am Morgen fällt mir das Aufstehen nicht schwer.
- Morgens bin ich guter Laune.
- Morgens nehme ich mir Zeit zum Frühstück.
- Bei der Arbeit bin ich häufig einer der Ersten.
- Spor fällt mir morgens leichter als abends.
- Abends gehe ich gern vor 23 Uhr ins Bett.
- Meine beste Zeit ist vormittags und mittags.
- Am Abend kann ich nicht mehr viel leisten.
- Wochentags gehe ich abends weniger häufig weg.

B)

- Morgens komme ich schwer aus dem Bett.
- Meine Stimmung ist abends am besten.
- Das Frühstück fällt häufig wegen Zeitmangel knapp oder ganz aus.
- Meine beste Zeit ist am Nachmittag und am Abend.
- Abends kann ich nochmals zur Hochform auflaufen.
- Wenn es nach mir ginge, würde ich nicht vor 24 Uhr ins Bett gehen.
- Wochentags gehe ich abends gerne weg.
- Sport treibe ich am liebsten abends.
- Abends gehe ich häufig zu spät ins Bett.

Mit Hilfe dieses Selbsttest, können Sie Ihren Chronotyp selbst bestimmen. Alternativ dazu, können Sie für zwei Wochen dann ins Bettgehen, wenn Sie müde sind und aufstehen, wenn Sie von selbst aufwachen. Auch dann zeigt sich Ihr Chronotyp. Denn dieser kann schnell durch äußere Faktoren beeinflusst werden.

Lesen Sie sich die Aussagen in Block A) und B) durch und kreuzen Sie die Merkmalsbeschreibung an, die Sie am ehesten zustimmen können. Zählen Sie im Anschluss die Kreuze. Sind es in jedem Block die gleiche Anzahl an Kreuzen, zeigt sich bei Ihnen ein Mischtyp (Regel Sie alle wichtigen Dinge weder am Morgen noch am Abend).

Typ A: Lerche! Der Leistungshöhepunkt liegt am Morgen/ Vormittags. Legen Sie wichtige Aufgaben in diesen Zeitraum. Nutzen Sie den Abend zum Entspannen.

Typ B: Eule! Lassen Sie den Morgen ruhig beginnen und lassen sich Zeit. Ihr Leistungshöhepunkt liegt am Nachmittag und Abend.

Schlafprotokoll (Woche _____)

Datum: vom _____ bis _____

Abendprotokoll	Mo	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Wie ist Ihre aktuelle Stimmung? (1: sehr gut,... 6: sehr schlecht)							
Wie war heute Ihre Leistungsfähigkeit? (1: sehr gut,... 6: sehr schlecht)							
Fühlten Sie sich heute erschöpft? (1: gar nicht,... 6: zutiefst)							
Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Wann, wie lange?							
Haben Sie in den letzten 3 Stunden Alkohol getrunken? Wie viel?							
Waren Sie in den letzten 3 Stunden körperlich Aktiv? Wie lange und Art?							
Wann gehen Sie ins Bett?							
Abendritual? Wenn ja, welches?							

Morgenprotokoll	Mo	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Wie frisch/ müde fühlen Sie sich jetzt? (1: sehr frisch,... 6: sehr müde)							
Wie ist Ihre aktuelle Stimmung? (1: sehr gut,... 6: sehr schlecht)							
Wann haben Sie das Licht gestern ausgemacht?							
Wie lange hat es gefühlt gedauert, bis Sie eingeschlafen sind?							
Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wann konnten Sie gefühl wieder einschlafen?							
Wann sind Sie heute morgen aufgewacht? Mit Wecker oder von allein?							
Wann sind Sie endgültig aufgestanden?							
Haben Sie gestern Abend Schlafmittel eingenommen? Wann und wie viel?							