

# Gesunder Schlaf

## Schlafprobleme bewältigen und neue Energie tanken

### Der persönliche Schlafbedarf

Die Funktion des Schlafs

### Lerche oder eine Nachtteule?

Welche Rolle das für Ihre Leistungsfähigkeit spielt.

### Schlafstörungen und Auswege

Genießen Sie Ihre Erholung

### EXTRA!

Individuelle  
Schlaftests

Leseprobe





## Wachen und Schlafen – alles zu seiner Zeit

3

Den inneren Uhren sei dank, dass wir mal gerade ein Viertel unseres Lebens verschlafen. Weil im Körper alles gut aufeinander abgestimmt ist, erleben wir das allnächtliche Abtauchen immer wieder als Energiequelle für den nächsten Tag.



## Der persönliche Schlafbedarf

6

Manche Menschen kommen mit wenig Schlaf aus, andere kommen trotz acht Stunden Schlaf nicht aus den Federn. Testen Sie, wie gut Sie schlafen.



## Dauerzustand „Schlafmüdigkeit“

11

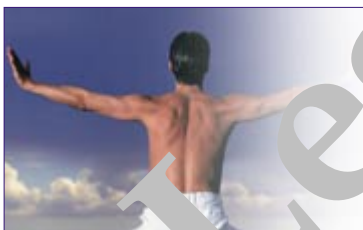
Wenn der Schlaftank über längere Zeit auf niedrigem Niveau fahren muss, wirkt sich das auf die Konzentration und nicht zuletzt auf die Leistung aus. Machen Sie einen Test, um zu wissen, wie es um Ihre Batterien steht.



## Das individuelle Schlaftraining

16

Alles ist erlernbar. Mit einfachen Maßnahmen und der richtigen Einstellung bekommen Sie Ihre Schlafstörungen wieder in den Griff. Manchmal genügt schon ein einfaches Zeitmanagement, manchmal gehören feste Rituale ins Schlafprogramm.



## Typische Schlafstörungen und Auswege

21

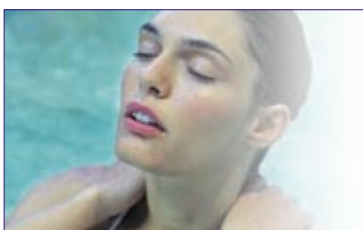
Bewährte Tipps helfen immer noch am besten, wenn es um das Abschalten bestimmter Schlafstörer wie Schichtarbeit, einen schnarchenden Partner, Jetlag und andere geht.



## Die optimale Ernährung

28

Eine bewusste Ernährung kann dem Körper enorm viel Power geben – richtig eingesetzt holt sie den dauerhaft Hellwachen zum Abend hin aber auch wieder von seinem hohen Energieniveau herunter und löst angenehme Entspannung aus.



## Alternative Schlafmittel

31

Wenn das Abschalten plötzlich einfach nicht mehr funktioniert, kann ein Blick in den Garten der Natur eine wunderbare Alternative bieten. Mit der richtigen Anleitung verfehlen Baldrian & Co. ihre Wirkung nicht!

### Das Alter hat enormen Einfluss:

Schlafen Neugeborene 16 bis 18 Stunden am Tag, Einjährige 14 und Dreijährige 12 Stunden, so kommt ein 60-Jähriger oft mit sechs bis sieben Stunden aus. Allerdings verschlechtert sich der Schlaf oft im Alter, weil äußere Zeitgeber fehlen, so zum Beispiel der morgendliche Arbeitsbeginn oder das Aufstehen der Kinder. Auch die zurückgeschraubte Tagesaktivität sowie ein eingeschobenes Mittagsschläfchen schwächen die Körperrhythmen mehr oder weniger stark ab. Oft zeigen ältere Menschen weniger soziales Engagement und vielen fehlt auch der Partner, der einen Tagesablauf mit regeln würde. Was viele Menschen nicht wissen: Im Alter braucht man definitiv weniger Schlaf und der Schlaf wird leichter (weniger Tiefschlafanteil, weniger Traumschlaf).



Alter und Schlaf

### Nachteule oder Murmeltier, Napoleon- oder Goethe-Typ?

Schlafrythmen sind wie Lebensrhythmen allgemein zum größten Teil erblich bedingt.

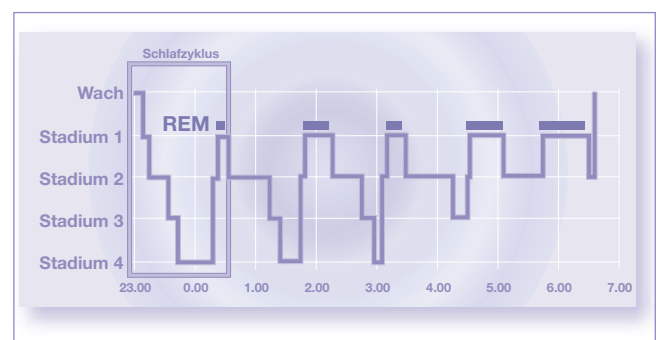
Man unterscheidet vier Hauptschläfertypen:

- Beim so genannten Morgentyp, der „Lerche“, sind Sie ab sechs Uhr aktiv und springen motiviert aus dem Bett, lassen aber in den frühen Abendstunden bereits nach.
- Sind Sie ein Abendtyp, eine „Nachteule“, kommen Sie morgens nur langsam in Gang und laufen aber zum Abend hin in Höchstform auf.
- Gehören Sie zu den Kurzschläfern, sind Sie ein Mensch, der mit weniger als 5 Stunden Schlaf auskommen, sind Sie als Schläfer ein „Napoleon-Typ“.
- Brauchen Sie hingegen mehr als zehn Stunden Schlaf, um frisch zu sein, fallen Sie in die Schlafkategorie des „Goethe-Typs“.

Dabei bedeutet längerer Schlaf nicht unbedingt bessere Erholung, Leistungsfähigkeit oder Gesundheit. Die Verteilung des Schlafs über 24 Stunden ist so individuell wie die Menschen. Das Problem, das sich letztlich eher beim Abendtyp und beim Langschläfer zeigt, ist, dass ihre Schlafgewohnheiten sich in der Regel nicht vereinbaren lassen mit den allgemein geltenden Arbeitszeiten.

### Der Schlafzyklus

Schlaf ist nicht nur ein Teil unseres allgemeinen Tag-Nacht-Rhythmus, sondern selbst ein rhythmisches Ereignis, und innerhalb einer Nacht durchlaufen wir einige, meist vier bis sieben, aufeinander folgende und sich wiederholende Zyklen von Schlafphasen von jeweils etwa 100 Minuten Gesamtdauer. Min-



- Ihr Gehirn erprobt den künftigen Ernstfall, indem es wahllos Erlebnisse der Vergangenheit miteinander verknüpft.
- In der Psychoanalyse wird der Traum als Schutzmechanismus betrachtet: Inakzeptable Impulse und Gedanken werden verarbeitet und in eine Art bewusstes Erlebnis umgewandelt.
- Traum inhalte stehen oft in Zusammenhang mit Erfahrungen, die im Wachzustand gemacht wurden.
- Träume sind eine Art Mülldeponie des Geistes und reinigen von überflüssigen Informationen oder Fehlinformationen.

### Was passiert, wenn der REM-Schlaf gestört wird?

Wird er in der ersten Nachthälfte gestört oder unterdrückt (zum Beispiel durch Medikamente oder Alkohol, holen Sie das locker wieder in der zweiten Nachthälfte auf. Gleiches gilt, wenn eine ganze Nacht keine oder nur kurze REM-Phasen möglich waren: Diese werden in der Folgenacht wieder wett gemacht.

### Mittagsschlaf - Siesta im Büro

Gehören Sie auch zu denen, die mittags am Arbeitsplatz gern ein Nickerchen machen würden? – Laut einer Emnid-Umfrage würde jeder dritte Bundesbürger liebend gern regelmäßig für 20 Minuten abschalten. Übrigens: Sechs Prozent der Deutschen tun's wirklich, die meisten davon sind zwischen 50 und 60 Jahre alt.

Die Lust auf den Mittagsschlaf ist eine feste Größe Ihrer Inneren Uhr: Sie ist unabhängig von einer Mahlzeit und wiederholt sich regelmäßig, wie auch das Schlafstief in der Nacht zwischen 2 und 3 Uhr.

#### Mittagsschlaf

- In Japan wissen Industrien um das Potenzial des Mittagsschlafs. Darum bieten sie eigene Ruheräume an.
- Auch im Vorbereitungstraining der ISS-Astronauten ist Mittagsschlaf fester Bestandteil, da er die körperliche und intellektuelle Leistungsfähigkeit steigert.
- In China ist Mittagsschlaf ein verankertes Grundrecht.

#### Vorzüge der Siesta:

- Senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um mindestens 30 Prozent.
- Hilft gegen nächtliche Schlaflosigkeit, weil Stressfaktoren vermindert und Verdauungsvorgänge erleichtert werden.
- Erhöht die Arbeitskapazität: Bereits 20 Minuten Mittagsschlaf erhöhen die Arbeitskapazität um 20 Prozent.
- Fördert die Kreativität: Viele außergewöhnliche Ideen kommen im Halbschlaf, weil dann das Gehirn von der Außenwelt „abgekoppelt“ ist, dann kann sich die innere Vorstellungskraft ungestört entfalten.



**Test 2 – eine Hilfestellung zur besseren Differenzierung Ihrer Schlafstörungen****Lebensstil und äußere Einflüsse:**

1. Wenn ich einfach nicht zur Ruhe komme, trinke ich abends schon mal kräftig einen über den Durst. Allerdings fühle ich mich am nächsten Tag dann wie gerädert und bin ziemlich müde.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
2. Ich treibe regelmäßig und heftig Sport am Abend. Eigentlich müsste ich nach jedem Training total müde sein. Bin ich aber nicht.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
3. Damit ich mich dann im Bett nicht so lange mit dem Einschlafen herumquäle, schalte ich den Fernseher am Bett noch mal ein oder lese ein spannendes Buch. Am nächsten Morgen bin ich dann aber oft unausgeschlafen und fühle mich nicht erholt.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
4. Ich achte immer darauf, dass im Schlafzimmer eine kühle Temperatur vornehmlich ist. Selbst im Winter wird nicht geheizt. Trotzdem schlafe ich nicht gut.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
5. Seit einiger Zeit bin ich in Rente und kann nun mittags ein Nickerchen einlegen. Damit ich auf einen ausreichend langen und gesunden Schlaf komme, gehe ich außerdem abends früh zu Bett, kann aber dann einfach nicht einschlafen.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu

**Psychische Belastungen:**

6. Ich habe viel Stress und finde dann manchmal innerlich keine Ruhe. Deshalb versuche ich vor dem Fernseher abzuschalten – und da schlafe ich auch manchmal ein. Wenn ich dann wieder aufwache und ins Bett gehe, finde ich keinen Schlaf. Ich mache mir Sorgen, dass ich mein Schlafpensum nicht erreiche.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
7. Oft kann ich tagelang einfach nicht einschlafen, weil ich über die Probleme des Tages grübele.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
8. Es vergeht manchmal mehr als eine Stunde, bis ich eingeschlafen bin. Dann denke ich viel über meine Beziehung/Eltern nach und suche nach Antworten. Das einzige Resultat ist, dass ich am nächsten Tag nur noch gereizter bin.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
9. Der schlimmste Stress liegt zwar schon geraume Zeit zurück, aber weil ich unter anderem damals auch an quälenden Schlafstörungen gelitten habe, mag ich auch heute manchmal nicht gern ins Bett gehen.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu
10. Mein neuer Posten ist sehr anspruchsvoll. Jetzt habe ich öfter - besonders wenn ich im Bett liege - Beklemmungen, ob ich dieser Aufgabe überhaupt gewachsen bin.  
Trifft zu  Trifft eher nicht zu

### Schnarchen – Kriegserklärung im Schlafzimmer

Wenn in einer Familie einer schnarcht, dann leiden mindestens zwei darunter: Der beschnarchte Partner und der Schnarcher selbst. Das laute Säegeräusch kann die normale Abfolge der Schlafzyklen erheblich belasten, so wachen einige Partner nur leicht auf, andere wiederum finden durch das Geschnarche nicht mehr in den Schlaf zurück. Auch für den Schnarcher selbst ist es nicht unproblematisch.

Ursache und Wirkung:

- Durch ein Erschlaffen der Muskulatur im Rachenring kann der Atemweg so stark „verhängt“ sein, dass der Luftstrom überhaupt nicht mehr durchkommt:
- Für bis zu 60 Sekunden wird die Luftzufuhr unterbrochen (Schlafapnoe).
- Der Betroffene erwacht und spannt aktiv den Rachenring an. Dabei entsteht das charakteristische schlürfende Atemgeräusch, das jeden Partner bis ins Mark erschreckt.

Der Schlaf wird so mehrfach in der Nacht unterbrochen, eine erholsame Tiefschlafphase kaum erreicht.

<b>Schnelltest für Schnarcher:</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Fühlen Sie sich am Tag oft entsetzlich müde?		
Schlafen Sie am Tag gegen Ihren Willen ein?		
Schnarchen Sie stark und unregelmäßig?		
Haben Sie im Schlaf längere Atempausen, die von explosionsartigem Einatmen gefolgt sind?		
Sind die Atempausen häufiger als 1 x pro Stunde?		
Haben Sie Übergewicht?		
Haben Sie einen erhöhten Blutdruck?		

Mehr als zwei Ja-Antworten sollten Sie veranlassen, ein Schlaflabor aufzusuchen.

Schnarchen ist nicht nur ein akustisches Problem, es kann auch zu massiven Gesundheitsproblemen führen, die nicht selten sogar behandlungsbedürftig werden:

Gesundheitliche Folgen von extremem Schnarchen/Schlafapnoe:

- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

#### Tipps für Schnarcher:

- Noch heute mit dem Abnehmen beginnen: eine Gewichtsverminderung um 10 bis 15 Prozent kann viel bewirken.
- Abends keinen Alkohol (das lässt den Rachenring noch stärker erschlaffen) und auf keinen Fall Zigaretten (oder in verrauchten Räumen aufhalten)!
- Schlafen Sie nicht auf dem Rücken, sondern in Seitenlage oder auf dem Bauch. Ein bewährter Trick: Nähen Sie sich Tennisbälle in die Rückseite Ihres Schlafanzugs – oder schlafen Sie mit einem mit Papier gefüllten Rucksack. Schlafen Sie auf einer festen Matratze und einem flachen, festen Kissen oder ohne Kissen.
- Wenn Sie nur auf dem Rücken schlafen können, stellen Sie Ihr Kopfende hoch.