

Einführung Schlaf-Physiologie

Schlaf ist wichtig, das erkennt man spätestens, wenn Schlafen nicht mehr geht. Nebst der Verarbeitung von Sinneseindrücken dient der Schlaf der Erholung des Stoffwechsels, der Energieersparnis, der Hirnreifung und Ausbildung neuronaler Regelkreise, sowie der Gedächtnisbildung und der Regulation des Immunsystems. Träumen ist ein Prozess der Verarbeitung.

Zwei Hormone sind an der Steuerung des Schlafes wesentlich beteiligt: *Melatonin* und *Serotonin*. Melatonin wirkt schlaffördernd und wird bei Dunkelheit ausgeschüttet. Licht fördert die Produktion des stimmungsaufhellenden Serotonin und unterdrückt die Ausschüttung von Melatonin. Zwischen der Lichtmenge, der ein Mensch tagsüber ausgesetzt ist, und der Menge des verfügbaren Melatonin besteht ein direkter Zusammenhang. Mehr Tageslicht führt zu mehr Serotonin und Melatonin, und somit zu besserem Schlaf. Zwei gute Gründe also, sich bei jedem Wetter tagsüber nach draussen zu begeben.

Schlafunterstützende Verhaltensweisen („Schlaf-Hygiene“)

Im Folgenden sind einige Verhaltensmöglichkeiten, mit denen Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen können. Beachten Sie, dass diese Hinweise für Menschen mit Schlafstörungen gedacht sind. Wenn Sie in der glücklichen Lage sind, und meistens einen erholsamen Schlaf erleben, können Sie diesen Text zu Seite legen.

Regelmässige Schlaf- und Aufstehzeiten

Halten Sie sich an regelmässige Schlaf- und Aufstehzeiten (auch am Wochenende)

Die Einhaltung einer regelmässigen Aufstehzeit ist dabei am wichtigsten, denn die Aufstehzeit ist für unsere biologischen Rhythmen ein Ankerpunkt.

Verzichten Sie auf längeren Schlaf tagsüber

Ein kurzer Mittagsschlaf von z.B. 30 Minuten hat einen enormen Erholungswert. Falls der Nachtschlaf aber beeinträchtigt ist, empfiehlt es sich auf das Schlafen tagsüber gänzlich zu verzichten. Versuchen Sie stattdessen körperlich aktiv zu sein.

Vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke vor dem Zubettgehen

Alkohol beeinträchtigt die Hirnaktivität und verschlechtert die Erholsamkeit des Schlafs in der zweiten Nachthälfte. Zudem fördert Alkoholkonsum den Nachtschweiss und führt zu nächtlichem Harndrang. Kaffee und schwarzer oder grüner Tee sowie Cola und aufputschende Erfrischungsgetränke hemmen den Schlaf. Darin enthaltene wachmachende Abbauprodukte können noch bis zu 14 Stunden nach dem Konsum im Körper nachgewiesen werden.

Schränken Sie ihren Nikotinkonsum ein

Rauchen Sie zumindest 3 Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr. Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören und aufgrund von Entzugserscheinungen den Nachtschlaf unterbrechen kann. Raucher, die ihre Gewohnheit aufgeben, schlafen schneller ein und wachen nachts seltener auf, sobald die Entzugserscheinungen überwunden sind.

Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit Völlegefühl zu Bett

Dass ein voller Bauch bzw. eine volle Blase dem Schlaf nicht zuträglich ist, erklärt sich von selbst. Sie sollten die letzte „grosse Mahlzeit“ 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen zu sich genommen haben. Wenn Sie noch Hunger haben, nehmen Sie aber vor dem Schlafengehen ruhig noch einen kleinen Imbiss zu sich, damit Sie nicht durch den Hunger erwachen.

Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone

Wenn Sie die Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich diese rechtzeitig am Abend z.B. in ein Tagebuch aufzuschreiben und abzulegen.

Legen Sie sich ein regelmässiges „Zubettgeh-Ritual“ zu

Eine Reihe regelmässiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen kann helfen den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen.

Das Bett soll ein „Wohlfühlort“ sein

Die Ausstattung, Raumtemperatur, Beleuchtungsverhältnisse etc. sollten den individuellen Vorlieben angepasst werden. Vermeiden Sie auf Aktivitäten wie Fernsehen, Arbeiten, Essen, aber auch Grübeln, sich ärgern, wach liegen und sich Sorgen machen. Wenn dies schwer fällt, stehen Sie besser auf und tun dies an einem andern Ort.

Was tun bei Wachliegen im Bett?

Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen. Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Der Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Er stellt sich in der Regel dann von selbst ein, wenn wir es nicht „aktiv wollen“. Stehen Sie am Morgen zu Ihrer gewohnten Zeit auf, auch wenn Sie das Gefühl haben, in der vergangenen Nacht kaum geschlafen zu haben.

Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen

Helles Licht wirkt als Wachmacher und ist in der Lage, unsere Inneren Uhren zu verstellen.

Beschränken Sie Ihre Bettliegezeit auf ca. 7 Stunden pro Nacht

Längere Bettliegezeiten können zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen.

Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus

Tageslicht am Morgen (auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draussen bei weitem heller als die künstliche Raumbeleuchtung) hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine Stimmung aufhellende Wirkung.