

BETTEN HUBER

Schlaf-Ratgeber



Schlaf ist ein wichtiger Teil unseres Lebens, denn erholsamer Schlaf ist verjüngend und regenerierend, verbessert die Leistungsfähigkeit, das Denkvermögen und das Gedächtnis. Er reguliert den Energiestoffwechsel, beeinflusst die Lebensfreude und vieles mehr. Laut einer Studie des Robert Koch Institut erleben über 10 % der Bevölkerung ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholsam und ca. 25 % der Erwachsenen leiden an Schlafstörungen. Und laut DRK-Gesundheitsreport sind seit 2010 die Schlafstörungen bei Berufstätigen im Alter zwischen 35 und 65 Jahren um 66 Prozent angestiegen. Hierbei sind Frauen häufiger betroffen. Insgesamt lassen sich nur Wenige ärztlich behandeln und nur eine Minderheit meldet sich beim Arbeitgeber krank. Folglich sind fast die Hälfte der Arbeitnehmer müde (43 %) und 31 % leiden regelmäßig unter Erschöpfung. Gleichzeitig verdoppelte sich der Schlafmittelkonsum der Erwerbstätigen im Vergleich zu 2010. 2018 mussten laut dem statistischen Bundesamt sogar 101.400 Deutsche wegen Schlafstörungen im Krankenhaus behandelt werden. Ziel ist es daher, einen Überblick über schlafinduzierende Techniken zu geben, die einfach im Alltag umgesetzt werden können. So soll das Ein- und Durchschlafen verbessert und der Schlafmittelkonsum ggf. reduziert werden. Allerdings führt auch bei richtiger Umsetzung das nicht zwingend zum „Tiefschlaf“.



Sollten Sie Fragen zu diese Thema haben, so sprechen Sie uns einfach an!

Betten Huber
Schmiedgasse 22 in 86150 Augsburg
Max-von-Laue-Str. 1 in 86156 Augsburg
www.bettenhuber.de
0821/33938

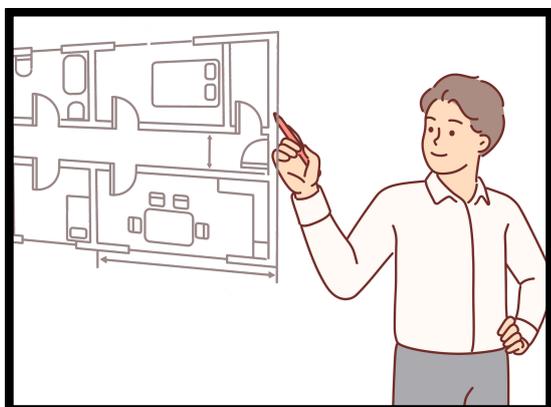
Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

Im ersten Schritt sollten Sie Störfaktoren identifizieren und wenn möglich eliminieren. Was bringt Sie um Ihren Schlaf? Tropft der Wasserhahn? Blendet die Straßenlaterne? Oder hört der Nachbar zu laut Musik? Sind Angststörungen oder Depressionen der Grund für eine schlaflose Nacht? So individuell wie der Störfaktor selbst, sieht die jeweilige Lösung aus.



Eine weitere Strategie, um Ein- und Durchschlafstörungen zu begegnen, konzentriert sich auf die Gestaltung des Schlafraums. Hierbei sollten die folgenden Faktoren Berücksichtigung finden: das Schlafzimmer sollte ruhig gestaltet sein und über eine entsprechende Verdunklung verfügen, sodass der Raum abgedunkelt werden kann, um leichter in den Schlaf zu finden. Gleichzeitig ist auch auf eine gute Ausleuchtung und auf große Fenster zu achten, um morgens besser in den Tag zu starten. Es sollte



nicht der kleinste Raum der Wohnung sein und im Idealfall ist er nach Osten ausgerichtet. Darüber hinaus sollte auch die Raumtemperatur beachtet werden. Als Ideal gilt eine Temperatur von ca. 14-18 Grad. Zugluft ist hier zu vermeiden, daher sollte das Bett nicht in direkter Nähe von Fenstern und Türen gestellt werden.

Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

Außerdem beeinflusst das Schlafsystem bzw. Bett den Schlaf, deshalb sollten die Elemente aufeinander und auf den Schläfer abgestimmt sein. Folglich sind Matratze und Lattenrost auf deren Eignung zu prüfen. Hierzu passend sollte das Kissen zum Schläfer und der Unterfederung ausgesucht sein. Die Zudecke reguliert das Schlafklima und den Feuchtigkeitshaushalt, daher sollte sie sich am individuellen Wärmebedarf und der Raumtemperatur orientieren.

Darüber hinaus sollte das Schlafzimmer harmonisch mit warmen Farben gestaltet werden. Bei der Farbauswahl sind beruhigende Farbtöne die Basis - gleiches gilt für die Einrichtung. Werden Hölzer oder Glas bevorzugt, so sollten diese auch ausgewählt werden. Zu berücksichtigen sind persönliche Vorlieben bei zugleich sparsamer Möblierung. Bilder, die dem Schläfer etwas sagen oder etwas bedeuten, fördern die Entspannung und sollten daher vom Bett aus gesehen werden.

Abschließend sollte auch auf Elektrosmog geachtet werden, denn anhand aktueller Studien kann ein Einfluss nicht ausgeschlossen werden. So wurde in der Hälfte der Studien kein Zusammenhang zwischen Handystrahlung und Schlaf festgestellt. Bei den Übrigen fand sich ein Einfluss auf die Schlafphasen, die der Schläfer jede Nacht durchläuft.

Neben den bisher beschriebenen Einrichtungstipps, die das Ein- und Durchschlafen erleichtern, gibt es auch einige Techniken, die in den Tagesablauf zu integrieren sind. Sie werden im Folgenden beschrieben.



Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

Der nächste Schritt konzentriert sich auf die Konditionierung eines stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus. Der Mensch verfügt über einen zirkadianen Rhythmus. D. h. der menschliche Körper und seine Funktionen (z. B. Hormonausschüttung, Stoffwechsel und Schlafrythmus) sind auf einen ca. 25 Stunden Tag getaktet. Durch Taktgeber, wie Rituale, Tagesabläufe und Licht, findet eine „Richtigstellung“ dieser inneren Uhr täglich statt. Wer es schafft, im Einklang mit der inneren Uhr zu leben, kann nachts besser schlafen und den Tag besser nutzen. Folglich sind ein stabiler Schlaf-Wach-Rhythmus und die entsprechenden Taktgeber von großer Bedeutung.



Licht ist unser natürlicher „Bio“-Wecker und sorgt für den Rhythmus unseres Melatonin (Schlafhormon) und Serotonin (Aktivitätshormon)-Spiegels, welche unseren Schlaf-Wach-Takt beeinflussen. Um die innere Uhr weiter zu stellen, sollten Tagesabläufe nicht ständig wechseln und Ihr biologische Tagesrhythmus ist zu berücksichtigen. Vorteilhaft können hier Tagespläne sein.

Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung



Dabei sollten aktive Phasen, wie Bewegung und Arbeit, aber auch Pausen berücksichtigt sein. Hierbei gilt die Faustregel 10 Minuten Pause für 90 Minuten Aktivität und eine mindestens halbstündige Mittagspause. Um nicht in den Tiefschlaf zu fallen, sollte das Mittagsschläfchen 30 Minuten nicht überschreiten. Nach der Mittagspause sollte wieder die Aktivität im Vordergrund stehen, denn dies erhöht abends den Schlafdruck. Enden sollte der Arbeitstag mit einer Zusammenfassung, um den Tag „abhaken“ zu können. Anschließend ist der Feierabend nach den persönlichen Vorlieben zu gestalten. Vor dem zu Bett gehen stehen Erholung und Entspannung auf dem Plan. Rituale, wie eine heiße Milch, ein warmes Bad, ein Abendspaziergang mit dem Hund oder eine Fußmassage sind hilfreich. Ebenfalls positiv wirken sich übrigens auch regelmäßige Essenszeiten auf die innere Uhr aus.

Dem stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus stehen gesellschaftliche Phänomene entgegen, wie sozialer oder „normaler“ Jetlag, Schichtarbeit oder Stress, die die innere Uhr durcheinanderbringen, sie sollten daher gemieden und reduziert werden.

Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

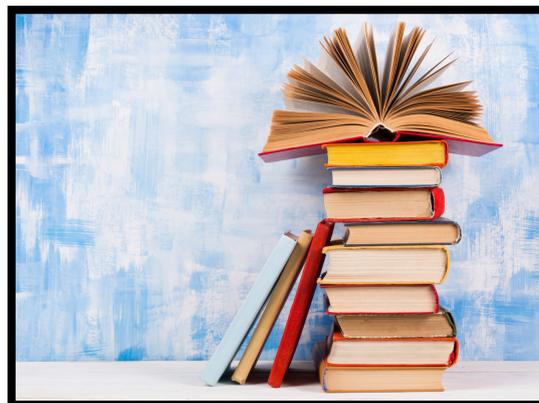
Neben einem stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus ist auch die innere Einstellung und das Bewusstsein von Schlaf wichtig, um die Schlafzufriedenheit zu verbessern. So verändert sich der Schlaf im Laufe des Lebens, wie es in der Anlage 1 dargestellt ist. So sind fragmentierte Schlafphasen bei Kleinkindern genauso häufig anzutreffen wie im höheren Alter und daher kein Grund zur Sorge. In der



Lebensphase „Teenager/junge Erwachsene“ verschiebt sich die Schlafzeit oft auf nach 24 Uhr. Außerdem ist es vollkommen normal, nachts aufzuwachen. Der Durchschnitt liegt hier sogar bei 28-mal pro Nacht. Die Dauer liegt jedoch meist unter drei Minuten. Dies diente einst der Kontrolle des Schlafumfelds. Dies ist also ebenfalls kein Grund zur Besorgnis. Hier ist Wissen der Schlüssel, um die eigene zu beurteilen.

Einen guten Wissensüberblick zum Thema Schlaf finden Sie in den folgenden Büchern:

- Vorster, Albrecht: Warum wir schlafen, München.
- Zully, Jürgen: Mein Buch vom guten Schlaf, München.
- Wormer, Eberhard J./ Bauer, Johann A.: Gut schlafen – erholsame Nächte, schön, schlau und schlank im Schlaf, München.



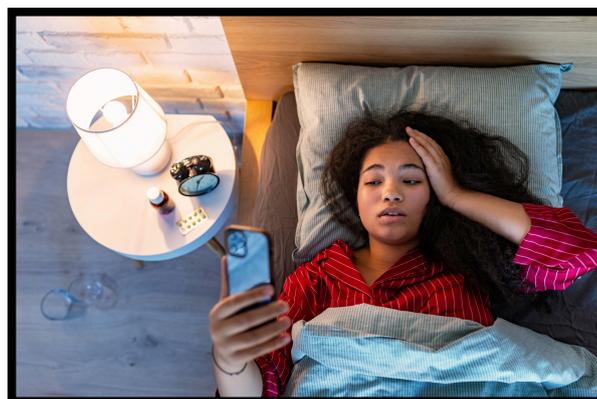
Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

Gelingt das Ein- oder Durchschlafen trotzdem nicht, so sollte man nicht verzweifeln. Sondern versuchen, die Anspannung zu kontrollieren und über positive Ereignisse nachzudenken. Lässt sich negatives Grübeln nicht abstellen, so sollte das Bett verlassen werden. Außerdem empfiehlt es sich, ein Schlafprotokoll zu führen, um das jeweilige Ausmaß zu verdeutlichen. Hierbei dokumentiert man 3-4 Wochen lang die Zeiten des Zubettgehens und des Aufstehens, die Schlafqualität, die Zeiten der Nahrungsaufnahme und die Mahlzeit selbst, die Bewegungsintensität am Tag und die besonderen Lebensumstände. Häufig führt dies allein schon zu einem verbesserten Schlafempfinden.



Außerdem lässt sich der jeweilige Schlafdruck durch Schlafrestriktion erhöhen. So werden die Schlafdauer und die Zeit im Bett begrenzt, wodurch Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht reduziert werden. Ebenfalls hilfreich sind Entspannungstechniken wie autogenes Training oder die 4-7-8 Technik. Im Letzteren wird z. B. zunächst vier Sekunden durch die Nase geatmet. Anschließend erfolgt eine Atempause von sieben Sekunden, um daraufhin acht Sekunden durch die geschlossenen Lippen auszuatmen. Einzig der Fernseher, Arbeiten, Lesen oder aktive Computerspiele gelten als schlechtes Schlafmittel und das Bett sollte exklusiv dem Schlafen vorbehalten sein.



Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

Im Bisherigen wurden Methoden vorgestellt, um das Ein- und Durchschlafen zu verbessern. Ein wesentlicher und häufig unterschätzter Aspekt ist die Ernährung. Hierbei ist auf eine Ernährung zu achten, die allgemein als gesund gilt, denn diese ist auch gesund für den Schlaf. Daher sollte weder zu fett, zu süß oder zu salzig gegessen werden.



Frühstück und Mittagessen sollten die Hauptmahlzeiten sein. Beim abendlichen Essen sollten blähende und schwer verdauliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohl, Kraut und fettige Speisen gemieden werden. Außerdem sind schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Fleisch und einfache Kohlehydrate, wie Zucker, als Abendspise zu vermeiden. Im Idealfall besteht das leichte und bekömmliche Abendessen aus komplexen Kohlenhydraten wie Nudeln, Kartoffel oder Reis. Denn diese machen müde, sie verkürzen die Einschlafdauer und fördern den Tiefschlaf. Auch Suppen, Eintöpfe oder ein leichter Fisch sind eine bekömmliche Mahlzeit. Wichtig ist jedoch, das Essen sollte dem Schläfer schmecken, denn Zufriedenheit ist ein wesentlicher Schlafförderer.

Schlaf- Ratgeber Tipps

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

Als idealer Zeitpunkt für das Abendessen gilt: Vier Stunden vor dem Schlafengehen, denn dann hat der Körper genug Zeit für die Erst- und die Endverdauung, dies wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Ist dies nicht einzuhalten, so gilt: Je später, desto leichter!

Ein ebenfalls wichtiger Punkt ist der Flüssigkeitshaushalt, hierfür gilt es ausreichend Wasser über den Tag zu trinken – abends weniger. Alkohol hingegen lässt schneller einschlafen, stört jedoch den erholsamen Schlaf, deshalb ist der Konsum auf ein Glas Wein oder Bier am Abend zu beschränken. Auch wenn Kaffee als gesund gilt, sollte man koffeinhaltige Getränke nach 15 Uhr vermeiden, denn diese haben eine andauernde aktivierende Wirkung, die sich durch Blutdrucksteigerungen bei „Wenigtrinkern“ zeigt. Bei „Gewohnheitstrinkern“ ist diese Wirkung über die Jahre abgestumpft. I. d. R. tritt die Wirkung des Koffeins nach ca. 30 Minuten ein. Daher ist es klug, den Kaffee vor dem Mittagsschläfchen zu trinken, denn dann setzt die Wirkung genau dann ein, wenn diese auch zum erneuten Wachwerden benötigt wird.



Schlaf- Ratgeber Fazit

- Schlafumfeld
- Schlaf-Wach-Rhythmus
- Innere Einstellung und Bewusstsein
- Ernährung

Bisher wurden einige Tipps und Tricks rund um das Thema Ein- und Durchschlafen vorgestellt, die sich über den Tagesverlauf erstrecken und sogar die Einrichtung umfassend betreffen. Hier gibt es keinen Anspruch auf Vollständigkeit und keine „Tiefschlafgarantie“, denn der Schlaf eines jeden Menschen ist so individuell wie er selbst. Sollte es mit dem Ein- oder Durchschlafen nicht gut klappen, so ist das nicht unnatürlich. Doch wann ist es an der Zeit, einen Arzt aufzusuchen?

Schlafstörungen stellen einen körperlichen Zustand dar, in dem der Schlaf durch eine ungenügende Dauer und Qualität gekennzeichnet ist. Die hiermit verbundenen Ein- und Durchschlafstörungen bestehen über einen beträchtlichen Zeitraum. Als Faustregel gilt, wenn das Einschlafen mindestens viermal pro Woche mehr als 30 Minuten dauert und die Beschwerden länger als einen Monat anhalten, selbst wenn das ursächliche Ereignis beseitigt ist. Gleichzeitig besteht Tagesmüdigkeit, zudem findet man nicht in den Schlaf. Die Beeinträchtigungen verursachen Leidensdruck und wirken sich negativ auf die Alltagsaktivitäten aus. Dabei machen sich Betroffene tagsüber besonders Sorgen über die Konsequenzen der Schlafstörung.



In diesen Fällen empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen, denn Schlafstörungen können die Ursache für und die Folge von ernstzunehmenden Krankheiten sein.

Haben Sie noch eine Frage rund um das Thema Schlafen, die bisher nicht geklärt wurde? **Dann sprechen Sie uns einfach an!**

Ihre Familie Huber



Klaus Huber



Dr. Christiane Huber

Betten Huber
Schmiedgasse 22 in 86150 Augsburg
Max-von-Laue-Str. 1 in 86156 Augsburg
www.bettenhuber.de
0821/33938