

# Schlafgesundheit

## Wieder besser schlafen

Schlaf ist etwas, das alle Lebewesen vereint: Auch Fische und Fruchtfliegen schlafen. Bei uns Menschen hängt ein ausreichender und erholsamer Schlaf eng mit unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden zusammen. Doch warum schlafen wir und wieviel Schlaf benötigen wir eigentlich?

Während wir schlafen, arbeitet unser **Immunsystem auf Hochtouren**. Der Körper kommt im Schlaf zur Ruhe, auch unser **Geist kann sich erholen**. Wer ausreichend schläft...

- / stärkt die **Abwehrkräfte** und wird seltener krank
- / stärkt das eigene mentale **Wohlbefinden** (positive Stimmung, Motivation) und
- / tut etwas für das **Gedächtnis** (Merkfähigkeit, Konzentration, Kreativität).

Schlafen wir (zu) wenig steigt die Wahrscheinlichkeit für Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, negative Stimmung (z.B. Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit), Müdigkeit und Erschöpfung.

### Was hindert uns daran, ausreichend zu schlafen?

**Störquellen** für unseren Schlaf umfassen beispielsweise Lärm, Schnarchen (eigenes Schnarchen und von der/vom Partner/in), Temperatur, Probleme oder Sorgen, unregelmäßige Arbeitszeiten und Bildschirme (z.B. Fernseher, Computer, Smartphone) kurz vor dem Schlafengehen. Substanzen wie Nikotin, Koffein und Alkohol können zusätzlich unseren Schlaf beeinträchtigen und wirken sich auf das Einschlafen und / oder die Schlafqualität aus.

Bedeutende Störfaktoren für einen guten Schlaf sind **Stress** und **mentale Belastung**. Schon moderate Stressfaktoren können die Schlafqualität und die Erholungsfunktion des Schlafs beeinträchtigen. So kann eine ungesunde Spirale in Gang gebracht werden: Stress mindert die Schlafqualität, wenig erholsamer Schlaf steigert die Stressbelastung, da die Bewältigungsfähigkeiten durch geringere Konzentrationsfähigkeit und Müdigkeit eingeschränkt werden.

Wieviel Schlaf wir brauchen ist **individuell sehr unterschiedlich**. Nach einem anstrengenden Tag brauchen wir zumeist auch mehr Schlaf, um uns zu erholen. Und nicht zuletzt spielt auch unser Alter eine große Rolle bezüglich der empfohlenen Schlafdauer (Empfehlungen der National Sleep Foundation):

- / Neugeborene (14–17 Std.), Säuglinge (12–15 Std.) und Kleinkinder (11–14 Std.)
- / Vorschulkinder (10–13 Std.) und Grundschulkinder (9–11 Std.)
- / Teenager-Alter (8–10 Std.)
- / **Erwachsene ab 18 Jahren (7–9 Std.; bei Nachtschicht + 1 Std.)**, ab 65 Jahren (7–8 Std.)

Hierbei handelt es sich um Durchschnittswerte und Empfehlungen. Wichtig ist vor allem, dass Sie sich **mit Ihrer Schlafdauer wohl fühlen und morgens erfrischt in den Tag starten können**. Tatsache ist aber auch, dass laut repräsentativer Umfrageergebnisse fast die Hälfte der Deutschen wenig oder zu wenig schläft.

Was stört Sie beim Schlafen?

.....

### Was können wir tun, um einen gesunden Schlaf zu fördern?

Unterschiedliche Gesundheitsorganisationen (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin, Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren) empfehlen:

- / **Regelmäßige Schlafzeiten** und Zubettgehens-Rituale (der Körper kann durch Regelmäßigkeit lernen, wann Schlafhormone ausgeschüttet werden sollen).
- / Tägliche **Bewegung draußen**, an der frischen Luft (Bewegung und **Lichteinfall ins Auge** tagsüber steigern den Schlafdruck am Abend).
- / Entspannungsförderliche **Abendgestaltung** (zeitlicher Puffer am Abend zum „Herunterkommen“, im Idealfall 1 Std. vor dem Zubettgehen kein helles Licht wie helle Badezimmerbeleuchtung und Bildschirme).
- / **Substanzen** vor dem Zubettgehen: mind. 4 Std. bei Koffein, 2 Std. bei Alkohol, direkt bei Nikotin. Schlaftabletten nur vorübergehend und nach ärztlicher Anordnung.
- / Geeigneter **Schlafplatz** (wohltemperiert im Idealfall zwischen 16 & 20 °C, abgedunkelt und so wenig Lärm wie möglich).
- / **Entspannungsverfahren** wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeitsbasierte Entspannung reduzieren die Belastung, helfen beim Einschlafen und fördern die Schlafqualität.

*Anmerkung: Kurse zu Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und Achtsamkeit können gemäß §20 SGB V von Krankenkassen bezuschusst werden.*

Wenn wir einmal schlecht oder zu wenig geschlafen haben, können bewusst geplante Entspannungspausen unsere Erholung unterstützen. Zudem können kurze Nickerchen (Powernapping max. 30 Min.) zur Mittagszeit das Schlafdefizit (teilweise) ausgleichen. Aber Vorsicht: Kleine Schläfchen am Tag, sind nur dann geeignet, wenn Sie auch abends gut einschlafen können!

Hilfreich ist, **alltägliche Muster zu hinterfragen** und die **Schlafumgebung zu betrachten**.

Wie können Sie mögliche Störeinflüsse verringern oder gar ganz ausschalten?

.....

Wie können Sie den Abend entspannt gestalten?

.....

Gibt es entspannungsförderliche Zubettgehens-Rituale, die zu Ihnen passen?

.....