

# Schlafgesundheit



Schlaf ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Unsere Tipps unterstützen Sie bei einer erholsamen und gesunden Schlafumgebung.

## Wozu und wie lange schlafen?

Im Schlaf durchläuft der Körper eine Ruhephase. Diese trägt zur Erholung bei und spielt bei der Verarbeitung alltäglicher Eindrücke eine wichtige Rolle. Die Schlafdauer und Schlafqualität sind sehr individuell. Die Schlafdauer sollte laut National Sleep Foundation für Erwachsene täglich sieben bis neun Stunden umfassen. Allerdings erreicht jeder zweite Deutsche diese empfohlene Dauer nicht.

## Was Stört den Schlaf?

Störquellen für Schlaf umfassen beispielsweise Lärm, Temperatur, familiäre oder finanzielle Probleme, unregelmäßige Arbeitszeiten, Substanzen wie Nikotin, Alkohol oder Koffein, Bildschirme wie z. B. vom Smartphone, beruflicher Stress und gesundheitliche Beschwerden. Eine zu warme oder kalte Zimmertemperatur ist eine weitere häufig genannte Störquelle<sup>1</sup>. Manchmal wirkt sich auch ein unruhiger oder schnarchender Bettpartner ungünstig auf den Schlaf aus.

Arbeiten im Homeoffice kann unseren Biorhythmus und unseren Schlaf beeinflussen. Herausforderungen sind Abgrenzung zwischen Frei- und Arbeitszeit, zwischen Arbeitsplatz und Wohnbereich und das „unter einen Hut bringen“ verschiedener Interessen.

Was stört Sie beim Schlafen?

.....  
.....  
.....

## Folgen von schlechtem Schlaf

Schlaf ist bedeutsam für Erholung und immunologische Prozesse. Daher gibt es einen starken Zusammenhang zwischen Schlafqualität und Gesundheit. So berichten Personen, die schlecht schlafen, deutlich häufiger von Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kopfschmerzen oder niedergeschlagener Stimmung im Vergleich zu Personen mit einem guten Schlaf. Auch eine hohe Stressbelastung steht in Zusammenhang mit einer schlechten Schlafqualität und schlechter Erholung während des Schlafs. So kann eine ungesunde Spirale in Gang gebracht werden: Stress mindert die Schlafqualität, welche wiederum die Stressbelastung erhöht, da die Bewältigungsfähigkeiten durch Erschöpfung und Tagesmüdigkeit eingeschränkt werden.

## Tipps zur Schlafhygiene

Es gibt einige Dinge, die einen gesunden Schlaf fördern. So empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren, die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sowie die Techniker Krankenkasse<sup>1</sup> gesunde Ernährung, regelmäßige Schlafzeiten, tägliche Bewegung an der frischen Luft, gleichbleibende, entspannungsfördernde Schlafrituale, Stressmanagement und Entspannungstrainings sowie einen geeigneten Schlafplatz. Dieser sollte bequem, wohltemperiert (16-20°)<sup>2</sup>, gut gelüftet, störungsarm und abgedunkelt sein. Sinnvoll ist auch ein zeitlicher Puffer am Abend, um den Tag langsam ausklingen zu lassen und nicht mit körperlichen oder geistigen Anstrengungen zu beenden.

*Jede(r) Zweite schläft (zu) wenig.*

*Stress und schlechter Schlaf bilden häufig einen Teufelskreis*

*Schlafhygiene fördert den gesunden Schlaf*



Für einen guten Schlaf sollten Koffein (vier Stunden vor dem Zubettgehen), Alkohol (zwei Stunden vor dem Zubettgehen) und Nikotin vermieden werden (vor dem Zubettgehen). Schlaftabletten bitte nur vorübergehend und nach ärztlicher Anordnung anwenden, da viele Schlafmittel zu Abhängigkeit führen können und die Tiefschlafphasen verkürzen. Wichtig ist, alltägliche Muster zu hinterfragen und die Schlafumgebung mit offenen Augen zu betrachten. Oft gibt es unbeachtete Gewohnheiten oder Dinge, die den Schlaf stören.

**Tipps:**

- *Wie läuft Ihr Abend ab? Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und halten sie schlaffördernde Dinge und hinderliche, aufwühlende Dinge fest. Wie können Sie Ihren Abend so umgestalten, dass er „schlaf-freundlicher“ ist? Was fördert Ihren Schlaf?*  
.....  
.....  
.....
- *Behalten Sie - werktags wie wochenends - ähnliche Schlafzeiten bei. Das hilft Ihrer inneren Uhr sich auf das Schlafen einzustellen.*
- *Gestalten Sie Ihren Tag aktiv und achten Sie auf einen regelmäßigen Spannungsabbau. Tageslicht und ausgleichende Bewegung fördern die Einschlafbereitschaft.*

**Was tun bei Schlafproblemen?**

Zunächst sollten mögliche organische Ursachen für Schlafprobleme ärztlich abgeklärt werden. Eine gründliche Schlafhygiene kann dabei helfen Schlafdauer und Schlafqualität zu steigern. Sollte Stress (mit-)verantwortlich für Ihre Schlafprobleme sein, empfiehlt es sich das Stressniveau durch Stressmanagement zu senken. Manchmal ist auch eine externe Beratung durch einen qualifizierten Coach sinnvoll, um potentielle Störquellen aufzudecken und schlaffördernde Verhaltensweise zu trainieren. Viele Studien konnten außerdem zeigen, dass sich das regelmäßige Praktizieren systematischer Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training positiv auf die Einschlafdauer und die Schlafqualität auswirken.

Bestehen Schlafstörungen trotz gründlicher Schlafhygiene, Entspannungsverfahren und Stressmanagement kann eine Psychotherapie ratsam sein.

*Dauerhafte Schlafprobleme wirken sich stark auf das Wohlbefinden aus, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit sinken. Suchen Sie sich daher am besten frühzeitig Hilfe für einen gesunden Schlaf.*

*Viele Störquellen sind oft un bemerkt.*

*Entspannungsverfahren können die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafqualität verbessern*

**Zum Weiterlesen**

<sup>1</sup> Techniker Krankenkasse (2017). Schlaf gut, Deutschland. TK-Schlafstudie 2017. Hamburg.

<sup>2</sup> National Sleep Foundation (2018). Washington. Informationen abrufbar unter [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)