

## Schlaf gut ...!

### Warum schlafen wir?

- Zur Stressverarbeitung
- Zur Gedächtnisbildung (im Wachzustand gelerntes Wissen und angeeignete motorische Fähigkeiten werden besser gespeichert)
- Das Immunsystem wird reguliert
- „Abfallprodukte“ im Gehirn werden abgebaut
- Ein Wachstumshormon wird zur Regeneration ausgeschüttet

### Wieviel Schlaf brauchen wir?

Wir schlafen ein **Drittel des Lebens**, täglich zwischen 5-10 Stunden. Im Alter nehmen Tiefschlafphasen in natürlicher Weise ab.

### Tiefschlafphasen sind wichtig:

- Zur Regeneration, Stress nimmt ab
- Immunsystem aufbauen
- Temperatur sinkt
- Körperliche Erholung
- Reize werden ausgeblendet

**Unsere Schlafposition** wechseln wir 2-3 Mal pro Stunde, Kinder öfter. Häufigste Einschlafposition ist die Seitenlage. Wir wachen bis zu 30-mal auf, meist ohne es zu erinnern.

### Mittagsschlaf

Ein Powernap von max. 10-20 Minuten am frühen Nachmittag kann gut tun, um am Nachmittag wieder leistungsfähig zu sein. Zu langer Schlaf reduziert den Schlafdruck für den Abend!

### Schlafmangel

entsteht bei Zeitzoneflügen, Schichtarbeit oder Rhythmusverschiebungen (wenn man regelmäßig sehr spät schlafen geht).

Schlaf lässt sich nachholen und es ist möglich im Voraus zu schlafen - Mittagsschlaf länger halten, ca. 2 Stunden (z.B. bei Schichtarbeit).

## Was wir für einen besseren Schlaf tun können:

- regelmäßige Bettzeiten
- ruhige, gut temperierte und abgedunkelte Schlafumgebung schaffen
- keine großen Mahlzeiten, Alkohol oder Nikotin vor dem Schlafengehen
  - Kaffee am Nachmittag entfaltet die Wirkung erst später, insbesondere ab 40 Jahren ändert sich die Reaktion auf Kaffee. Man wird abends müde, kann aber nicht schlafen
  - Wenn wir energielos sind, essen wir, oft Schokolade. Das macht einen Zuckerflash, dann können wir nicht gut schlafen. Auch führt das zu Übergewicht.
  - Wein oder Bier unterstützen zwar beim Einschlafen, stören aber das Durchschlafen, führen zu einem Schlaf mit Unterbrechungen.
- kein Bildschirmkonsum vor dem Schlafengehen
  - Abends sollten wir ruhiger werden und kein starkes Licht verwenden (Handy, PC), da die Melatonin-Ausschüttung (Schlafhormon) verschoben wird und damit auch der Schlafrhythmus.
- Abendritual (Tag abschließen, entspannen).
  - Hilfreich sind gute Gedanken wie: dieses oder jenes hat mir heute gut getan; ich bin sicher; ich kann/darf mich entspannen; ich habe es gemütlich; ich schlafe gut; - Das unterstützt Schlaf und Schlafqualität.

## Schlafstörung

- Einschlafstörung
  - Durchschlafstörung
  - zu frühes Erwachen
  - keine Erholung in der Nacht
  - Bettmeider: zögern das Zubettgehen hinaus
- Eine Schlafstörung gilt dann als Schlafstörung, wenn sie über längere Zeit gegeben und man **untertags müde und erschöpft** ist.
- Eine Schlafstörung ist meist nicht gefährlich. Schlafmangel führt aber zu Reizbarkeit, vermindert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit - Achtung bei Berufen, die hohe Konzentration erfordern!  
Ein organischer Hintergrund (z.B. Schlafapnoe) muss medizinisch abgeklärt werden.
- Quälende Gedanken und irritierende Gefühle geraten in der Nacht durcheinander.
- Das Gehirn kann nachts aber keine Probleme lösen, denn nachts speichert das Gehirn nur ab!

### Wie kann man die Gedanken kontrollieren bzw. stoppen:

1. Setzen Sie sich am frühen Abend für 20 Minuten mit Zettel und Stift an einen gemütlichen Ort
2. Überlegen Sie, was heute passiert ist und wie es Ihnen damit geht
3. Wenn Ihnen dabei Unerledigtes einfällt, schreiben Sie das auf eine To-Do Liste
4. Versuchen Sie, Gedanken und Gefühle zu sortieren
5. Falls Sie im Bett erneut an diese Dinge denken müssen, erinnern Sie sich daran, dass sie sich schon ausgiebig damit beschäftigt haben
6. Wenn neue Gedanken nachts aufkommen, schreiben Sie diese auf ein Papier neben dem Bett, um sich am nächsten Tag damit zu beschäftigen

### Was kann man bei Schlafstörungen tun:

- Ein Ihnen angenehmes Entspannungstraining erlernen
- Nur müde ins Bett gehen und das Bett nur zum Schlafen und für Sex verwenden
- Wachphasen im Bett vermeiden. Wenn man 15-30 Minuten munter ist, dann aufstehen und eine angenehme Tätigkeit verrichten. Erst müde wieder ins Bett gehen. Wenn man noch immer nicht schlafen kann, Vorgang wiederholen
- Den Wecker morgens immer auf dieselbe Zeit stellen, unabhängig von Dauer des Schlafs (auch am Wochenende)
- Untertags nicht schlafen, auch nicht vor dem Fernseher einschlafen
- Drehen Sie Ihren Wecker um. Der Blick auf die Uhr in der Nacht erzeugt meist Stress, Ein akuter Stressreiz bewirkt, dass das Einschlafen erschwert wird.
- Führen Sie ein Schlaftagebuch: tragen sind die Zeiten ein, die sie tatsächlich schlafen, auch untermittags. So bekommen Sie guten Einblick und können gegebenenfalls auch von professionellen Kräften auf Basis dessen beraten und unterstützt werden.

**Folder** zum Thema Schlaf:

[https://www.boep.or.at/folder-download/Schlaf\\_und\\_Psyche.pdf](https://www.boep.or.at/folder-download/Schlaf_und_Psyche.pdf)

**Info-Bücher** zum Thema Schlaf (leicht verständlich erklärt):

- Seidl, S.: Der Schlaf. Warum er so wichtig ist und wie er ungestört bleibt. Verlag Manz (Ein Mediziner aus der Schlafforschung erklärt zum Schlaf).
- Rasch, B.: Schlaf Rasch erklärt. Verlag Hogrefe (Ein Psychologie aus der Schlafforschung erklärt zum Schlaf)
- Schmid, N.: Mein Weg in die Entspannung. Verlag Facultas (Diverse Entspannungsverfahren werden erklärt und entsprechende Anleitung gegeben).