

Gesunder Schlaf - Bedeutung, Wirkungsweise und wie wir ihn begünstigen

Schlaf ist ein Zustand, in dem wir uns fast ein Drittel unseres Lebens befinden. Dennoch gibt es viele verschiedene Meinungen und Aussagen bezüglich dessen, was für gesunden Schlaf wichtig ist. In der Folge dieses Durcheinanders entstehen nicht selten Sorgen, Zweifel oder Ängste in Bezug auf Schlaf. Wir möchten mit Schlafmythen aufräumen und Hinweise geben, wie man gesund schläft und Schlafstörungen vermeidet.

In einer Studie mit 25.000 Probanden stellte man fest, dass 10% der Befragten unter Einschlaf- und 20% unter Durchschlafproblemen leiden. **Ganze 30% gaben an, keinen erholsamen Schlaf zu haben.** Das sind erschreckend große Zahlen, insbesondere unter der Berücksichtigung des hohen Stellenwertes, dem man Schlaf einräumen kann und sollte. Im folgenden Artikel klären wir Mythen rund um das Thema Schlaf: Wie lange soll man schlafen? Was bedeuten Tiefschlafphasen? Wann kann man von einem gesunden Schlafrythmus sprechen?

Was ist eigentlich Schlaf?

Dazu gleich die erste wichtige Frage: Wie lange sollte man für guten Schlaf schlummern? Hierzu der erste Mythos:

Man braucht genau 8 Stunden Schlaf. Die Wissenschaft fand schließlich heraus, dass das optimal ist.

Physiologisch gesehen benötigen wir zwischen 5 bis 10 Stunden Schlaf, um langfristig fit zu bleiben. Das klingt nun nach einer sehr allgemeinen Angabe und tatsächlich ist sie es auch, denn Schlaf ist sehr individuell. Das heißt, dass manch einer schon nach 5 Stunden sehr erholt ist, ein anderer benötigt aber 7 oder 9 Stunden täglichen Schlaf. Deshalb ist es von Bedeutung **sein persönliches Schlafbedürfnis herauszufinden.** Es bleibt aber zu beachten, dass Sie mindestens fünf Stunden täglich schlafen.

Der Durchschnitt liegt bei 7-8 Stunden und daher kommt wohl auch der Irrglaube, man müsse selbst genauso viel schlafen, weil es „normal“ ist. Wir müssen aber nicht genau 8 Stunden Schlaf pro Nacht bekommen. Das ist wichtig, um ein wenig Druck von sich selbst zu nehmen und nicht zu sehr auf die reine Schlafdauer zu achten. Mit zunehmendem Alter verändert sich außerdem sowohl Schlafdauer als auch die Art des Schlafes.

Schlaftiefe

„Mein Arzt sagt, ich benötige mehr Tiefschlaf.“

Der Kernschlaf findet bereits in den ersten 2 Stunden statt, später werden andere Schlafstadien erreicht. Das bedeutet, physiologisch betrachtet findet in den ersten 2 Stunden die größte Erholung statt. Schlaf ist ein Prozess, der oft kleine, natürliche Unterbrechungen hat. Das nächtliche Aufwachen ist etwas total Normales und sollte nicht gleich als Problem angesehen werden. Diese kurzen Unterbrechungen werden üblicherweise kaum wahrgenommen.



Sie kommen dadurch zustande, dass wir uns drehen und unsere Schlafposition ändern. Der Körper wird bewegt, damit keine Druckstellen oder Verkrampfungen entstehen – für diese Bewegungen erfordert es eine bestimmte Aktivierung im Gehirn. Schlaf ist ein Prozess. Das Einschlafen stellt dabei einen Teil dieses Prozesses dar. Man schläft nicht einfach von einer Sekunde auf die andere, vielmehr kann das Einschlafen als ein Wechselspiel von Aktivierung und Abschaltung verschiedener Gehirnregionen angesehen werden. Eine normale Einschlafzeit beträgt daher < 30 Minuten.

Rückschlüsse, die wir für uns daraus ziehen können:

Unsere Schlafwahrnehmung ist oft verzerrt. **Leichter Schlaf wird oft nicht als Schlaf wahrgenommen!** Das bedeutet für uns, dass auch ein leichtes Ausruhen bereits eine physiologische Erholung ist. „Sich Ausruhen“ ist physiologischer Schlaf, da sich bereits beim Schließen der Augen Gehirnregionen abschalten (Theta-Wellen entstehen) und somit eine Regeneration beginnt.

Kurzes Aufwachen in der Nacht erscheint uns oft subjektiv viel länger als es in Wirklichkeit ist. Dadurch führen viele Unterbrechungen zu der Annahme, man habe zu wenig geschlafen. Objektiv bekommt der Körper dennoch ausreichend Schlaf. Je mehr Unterbrechungen wir wahrnehmen, desto kürzer erscheint der Schlaf – was er aber objektiv nicht sein muss.

Besonders wichtig ist es, seinen persönlichen und individuellen Schlafrhythmus zu erfahren – unabhängig von dem, was Forscher oder Wissenschaftler sagen. Denn es besteht oft die Gefahr, dass uns eingeredet wird, dass wir zu wenig schlafen. So kann ein innerer Druck bzw. eine Anspannung entstehen, die schlussendlich dazu führt, dass wir tatsächlich Störungen beim Schlaf entwickeln.

Es geht darum, eine gelassene Einstellung zum eigenen Schlaf zu bekommen. **Der Schlaf ist nicht unser Gegner, wir müssen ihn auch nicht erzwingen.** Es ist vielmehr ein Prozess, der vom Körper aus gut genug reguliert wird – solange wir es mit unserer Psyche zulassen. Die eigene Wahrnehmung ist dabei oft verzerrt und das führt meist dazu, dass wir uns noch mehr unter Druck setzen „schlafen zu müssen“. Allein dieser Satz wird dazu führen, dass wir nicht einschlafen können und somit in einen Teufelskreis von Frust, Ärger und Stress geraten.

Die einflussreichsten Faktoren für Schlafstörungen sind:

- gedankliche und emotionale Anspannung
- starke körperliche Anspannung
- ungünstige Lebens- und Schlafgewohnheiten
- häufige gedankliche Beschäftigung mit dem Schlaf
- Erwartungsängste (nicht schlafen zu können oder am nächsten Tag nicht ausreichend erholt zu sein)
- Langfristige Einnahme von Schlafmitteln oder Alkohol als „Schlafmittel“

Es folgt ein Beispiel für den Einfluss von Erwartungen und gedankliche Beschäftigung:

Herr Z. ist Sachbearbeiter in einer Verwaltung und leidet seit zehn Jahren unter einer Durchschlafstörung. Regelmäßig schläft er zwar recht gut ein, wacht aber immer zwischen 1.00 Uhr und 2.00 Uhr nachts auf und schläft danach nur noch oberflächlich. Abends beim Zubettgehen denkt Herr Z. meistens schon darüber nach, dass er auch die kommende Nacht wohl wieder nicht durchschlafen wird. Wenn er nachts aufwacht, schaut er sofort auf seinen Wecker und sieht sich in seiner Befürchtung bestätigt.

Hier besteht bereits ein Teufelskreis zwischen der Schlafstörung und der Erwartungsangst von Herrn Z., nicht schlafen zu können, die wiederum die Schlafstörung aufrechterhält. Durch das häufige „Auf-die-Uhr-Schauen“ in der Nacht hat Herr Z. sich das Aufwachen zu einem festen Zeitpunkt regelrecht antrainiert.

Verringern Sie Druck, indem Sie in der Nacht nicht auf den Wecker oder auf eine Uhr schauen. Drehen Sie also Ihren Wecker um, sodass Sie das Ziffernblatt nicht sehen können. Um gelassener zu werden, sollten Sie auch nachts nicht auf die Uhr schauen und zählen, wie viele Stunden bis zum Aufstehen noch verbleiben.

Schlafhygiene

Die drei wichtigsten Punkte:

1. Keine zu langen Bettzeiten / hohe Schlafeffizienz
2. Kein Schlaf tagsüber
3. Schlafplatz frei von anderen Reizen / Bett ist nur für entspannende Aktivitäten vorgesehen

Wer gegen diese Punkte handelt, erhöht die Wahrscheinlichkeit für Schlafstörungen. Dabei sind die drei Punkte nicht als

kurzfristige Wunderheilmittel zu verstehen, sondern als langfristige, realistische Methoden für einen gesunden Schlaf.

Quellen:

<http://www.apotheken-umschau.de/Schlafstoerungen>

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/gehirn-und-nerven/schlafstoerungen/schlafstoerungen-tipps-zum-einschlafen>