

GESUNDER SCHLAF

PSYCHOSOZIALBERATUNG

Studierendenwerk Frankfurt am Main
ServiceCenter, EG
Sprach- und Kulturwissenschaften
Campus Westend
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt

Terminvereinbarungen
und Sprechzeiten:
www.swffm.de





Erholsamer Schlaf ist ein wichtiger Baustein der Lebensqualität. Wer behaupten kann, gut geschlafen zu haben, fühlt sich in der Regel energiegeladener und zufriedener. Schlaflosigkeit hingegen führt meist zu erhöhter Reizbarkeit und Erschöpfung und verringert die allgemeine Leistungsfähigkeit. Somit wirkt sich unsere Schlafqualität unmittelbar auf unseren Alltag aus. Dieser Leitfaden beschäftigt sich mit dem Thema Schlaf und Schlaflosigkeit und bietet praktische Tipps und Anregungen zur Förderung des gesunden Schlafs.





**DABEI SOLL FOLGENDEN FRAGEN AUF
DEN GRUND GEGANGEN WERDEN:**

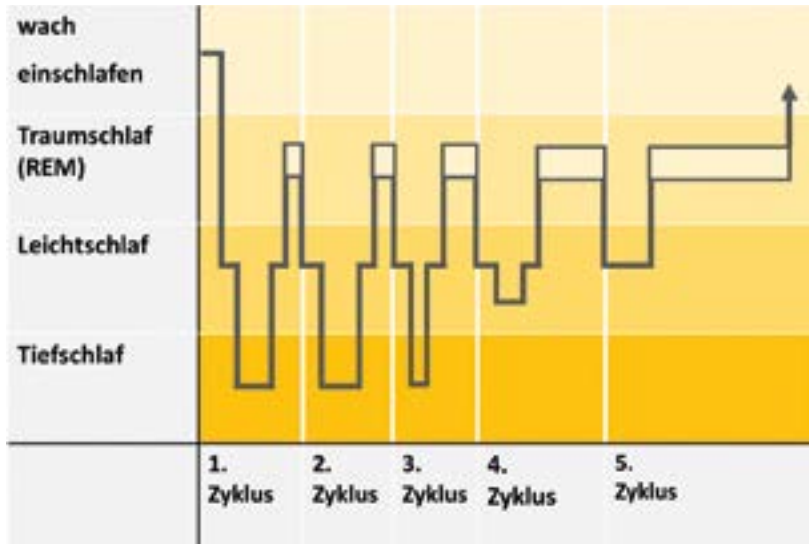
1. *Was ist „normaler“ Schlaf?*
2. *Was beeinflusst unsere Schlafqualität?*
3. *Was kann ich gegen Schlafprobleme tun?*
4. *Wo finde ich weitere Informationen?*

1. WAS IST „NORMALER“ SCHLAF?



Unser Körper unterliegt vielen zeitlichen Rhythmen, der Schlaf-Wach-Rhythmus ist nur einer davon. Er prägt unser gesamtes Leben, ist dabei jedoch recht wandelbar. Während Neugeborene bis zu 20 Stunden pro Tag schlafen, gilt bei erwachsenen Menschen eine Schlafdauer von *sieben bis neun Stunden* als normal. Im höheren Erwachsenenalter schließlich verteilt sich der Schlaf zunehmend auf zwei Phasen: eine längere Phase in der Nacht und eine kürzere nach der Mittagszeit. Letztlich jedoch ist das Schlafbedürfnis jedes einzelnen Menschen sehr verschieden, sodass *individuell* herausgefunden werden muss, wie viel Schlaf gebraucht wird, um ausgeruht und erholt in den Tag zu starten.

Nicht nur die Schlafdauer unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Auch bei den Aktivitäts- und Ruhezeiten, also bei tageszeitlichen Präferenzen und bevorzugten Schlafenszeiten, gibt es Unterschiede. So lässt sich grob eine Unterscheidung in sogenannte „Lerchen“ und „Eulen“ vornehmen. Während Lerchen Morgenmenschen sind, die gerne früh aufstehen und am Morgen schon Leistung erbringen, bevorzugen Eulen das Ausschlafen und Aktivitäten am Abend. Die beiden Typen unterscheiden sich in physiologischen Markern wie der Ausschüttung von Stresshormonen und dem Anstieg und Abfall der Körpertemperatur. Welchem Typus man angehört, ist hauptsächlich genetisch bedingt. Veränderungen im Laufe des Lebens sind möglich, ja sogar üblich.



Der Schlaf selbst lässt sich typischerweise in etwa 90-minütige Einheiten unterteilen, den „basic-rest-activity-cycles (BRAC). Zwischen diesen Phasen werden wir in der Regel kurz wach. Eine sogenannte „Schlafamnesie“ führt dazu, dass wir uns an diese wachen Momente am nächsten Morgen nicht mehr erinnern können (es sei denn, ein gewisses Zeitfenster wird überschritten).

Die BRAC bestehen wiederum aus fünf Schlafstadien, die sich vor allem in der Art der Gehirnwellenaktivität unterscheiden. Während sich die Gehirnwellen in den Stadien eins bis vier immer weiter verlangsamen, ähnelt die Gehirnaktivität im fünften Stadium dem aufmerksamen Wachstadium – das Gehirn arbeitet. Nach der Einschlafphase folgen meist Phasen des leichten Schlafs und Tiefschlafs, bevor eine REM-Schlafphase den Schlafzyklus beendet. Der REM-Schlaf (REM=Rapid Eye Movement), zeichnet sich durch schnelle Augenbewegungen und eine höhere Dichte an Träumen aus.

Träume können in jeder Schlafphase auftreten. Ob wir uns an die Traum Inhalte erinnern, hängt meist davon ab, ob wir direkt aus dem Traum heraus wach geworden sind. In der Tiefschlafphase sind Träume meist realitätsbezogener und gedankenartig, in der REM-Phase lebendiger, gefühlsbetonter und visueller. Sigmund Freud betrachtete Träume als „Hüter des Schlafs“ und postulierte, dass sie dazu dienen, Gefühle und Eindrücke zu verarbeiten, die uns im Wachzustand beschäftigen. Er glaubte, dass das Unbewusste während des Traumzustands besonders aktiv ist und sich in diesem unbewusste Wünsche manifestieren. Freuds Thesen empirisch zu testen, erweist sich als schwierig. Jedoch nutzen noch heute Psychoanalytiker*innen, Tiefenpsychologen*innen Träume, um Einsicht in unbewusste Vorgänge zu erlangen.



EXKURS: SCHLAFEN – WOZU?

Warum wir schlafen und etwa ein Drittel der Zeit den Verlust unseres Bewusstseins in Kauf nehmen, was evolutionär gesehen zunächst als großer Nachteil erscheint, ist bis heute nicht geklärt. Derzeitige Studien zeigen, dass das Gehirn während des Schlafes „durchgespült“ und so von Stoffwechselresten befreit wird. Schlaf scheint u.a. eine Art Reinigungsprozess zu sein. Daneben verarbeiten wir die Informationen des Tages beim Schlafen und verankern sie im Gedächtnis. Unser Körper scheint Schlaf zu brauchen, um auch andere Bereiche zu regenerieren. So finden im Schlaf Zellreparaturen statt, während die Nachtruhe gleichzeitig die Schlagfertigkeit unseres Immunsystems stärkt.



AB WANN SPRICHT MAN VON EINER SCHLAFSTÖRUNG?

Schlafstörungen können isoliert auftreten oder aber Symptom körperlicher oder psychischer Erkrankungen sein. Die am häufigsten auftretende Schlafstörung ist die Schlaflosigkeit (Insomnie). Betroffene können an Einschlaf- und/oder Durchschlafschwierigkeiten leiden sowie an morgendlichem Früherwachen.

Entscheidend für die Einordnung als Störung ist der empfundene Leidensdruck: Betroffene müssen angeben, unter der Schlaflosigkeit zu leiden und/oder sich in ihrer Leistungsfähigkeit am Tag beeinträchtigt fühlen. Die Diagnose einer Schlafstörung erfolgt in der Regel durch den Hausarzt / die Hausärztin oder spezialisierte Schlafmediziner*innen. Bei Verdacht auf eine Schlafstörung kann ein Besuch im Schlaflabor sinnvoll sein.

2. WAS BEEINFLUSST UNSERE SCHLAFQUALITÄT?

I. DIE ROLLE DES LICHTS

Der Wechsel von Tag und Nacht zeigt nicht nur unserem Verstand an, wann es Zeit zu schlafen ist. Licht wirkt sich auch direkt über Rezeptoren im Auge und die anschließende Weiterleitung der Signale zum Gehirn auf unser Müdigkeitsempfinden aus. So unterdrückt starkes Licht – also Tageslicht oder Licht von elektronischen Bildschirmen – die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das müde macht. Mit zunehmender Dunkelheit erhöht sich die Melatonin-Konzentration im Blut und wir werden schläfrig.

TIPP:

Die Aufnahme von Tageslicht am Morgen für etwa 30 Minuten hilft beim Wachwerden und erhöht den Antrieb für den Tag. Optional können auch spezielle Tageslichtlampen (mind. 10 000 Lux) genutzt werden. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten keine elektronischen Geräte mehr verwendet werden, sonst wird die Melatonin-Produktion gestört. Alternativ kann es hilfreich sein die Bildschirmhelligkeit zu reduzieren oder einen Blaulichtfilter am PC oder Handy einzusetzen (Hinweis: aktuelle Studienlage hier uneindeutig).

II. DIE ROLLE DER REGELMÄSSIGKEIT

Wie viel Energie unserem Körper zur Verfügung steht, hängt unter anderem mit unserem Stresshormon, dem Cortisol zusammen. Dieses aktiviert uns und unterstützt die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit. Die Cortisol-Produktion beginnt in der Regel in den frühen Morgenstunden, sodass die höchste Cortisol-Konzentration am Morgen vorliegt, dann, wenn wir wach werden und in den Tag starten wollen. Über den Tagesverlauf sinkt die Cortisol-Konzentration, bis sie am Abend so niedrig ist, dass wir zur Ruhe kommen und schlafen können. Der 24-Stunden-Rhythmus des Cortisols ist anpassungsfähig: Fliegen wir beispielsweise in eine andere Zeitzone, so stellt sich der Rhythmus nach wenigen Tagen um. Bis dahin leiden wir unter dem Jetlag-Phänomen.

T I P P :

Durch regelmäßige Zu-Bett-geh- und Aufstehzeiten lässt sich der Cortisol-Rhythmus stabilisieren, was Einschlafzeiten verkürzt und zu mehr Antrieb am Tag beiträgt.



III. DIE ROLLE VON SPORT, STRESS UND ZUCKER

Sport, Stress und das Essen von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln erhöhen kurzzeitig die Cortisol-Produktion und machen somit für eine bestimmte Zeitspanne wach. Generell trägt Sport jedoch durch den Abbau von Stresshormonen und einer langfristigen Regulation unseres Stresssystems zu besserem Schlaf bei.

T I P P :

Um Einschlafschwierigkeiten zu vermeiden, ist es ratsam, intensives Training nicht in den letzten 2-4 Stunden vor dem Zubettgehen zu betreiben. Auch das Abendessen sollte nicht zu spät eingenommen werden. Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder die Progressive Muskelrelaxation können hingegen eine stressbedingte Erregung des Körpers reduzieren und das Einschlafen unterstützen.





III. DIE ROLLE VON KOFFEIN

Der Konsum von Koffein, besonders nachmittags oder abends, kann den Schlaf negativ beeinflussen. Koffein hat eine Halbwertszeit von rund sechs bis acht Stunden. Nach dem Genuss einer Tasse Kaffee um 17 Uhr ist bis 23 Uhr noch ungefähr die Hälfte des Koffeins im Körper. Koffeinkonsum vor dem Schlafengehen kann den natürlichen Schlafzyklus stören, zu Schlaflosigkeit führen und die Qualität des Schlafs beeinträchtigen. Die individuelle Empfindlichkeit gegenüber Koffein kann jedoch variieren, und manche Menschen sind weniger beeinträchtigt als andere.

TIPP:

Es ist ratsam, Koffein in den Stunden vor dem Schlafengehen zu vermeiden, um einen gesunden Schlaf zu fördern.

IV. DIE ROLLE DES ALKOHOLS

Alkohol hat bei vielen Menschen den Ruf, schlaffördernd zu sein. Tatsache ist, dass Alkohol das Einschlafen beschleunigen kann. Der Schlaf unter Alkoholeinfluss ist jedoch erwiesenermaßen weniger erholsam und führt oftmals zu morgendlichem Früherwachen. Somit stört Alkohol vielmehr den gesunden Schlaf.

TIPP:

Die Einschränkung des Alkoholkonsums kann sich förderlich auf die Schlafqualität auswirken und zu mehr Erholung führen.

V. DIE ROLLE DER DEPRESSION

Schlafprobleme sind ein typisches Symptom der Depression. Betroffene können dabei sowohl unter einem erhöhten Schlafbedürfnis leiden als auch unter Schlaflosigkeit. Grund können veränderte physiologische Prozesse sein, aber auch eine Neigung zum Grübeln.

T I P P :

Wer neben Schlafproblemen unter Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Interessenlosigkeit, Appetitstörungen, vermehrten Schuld- und/oder Minderwertigkeitsgefühlen leidet, sollte sich an den Hausarzt / die Hausärzt*in oder den Facharzt / Fachärztin wenden und das Vorliegen einer Depression abklären lassen. Im Falle einer Depression gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten, die sich auch schlaffördernd auswirken.



MERKE: Viele verschiedene Einflussfaktoren, unter anderem die hier genannten, können sich auf die Schlafqualität auswirken. Jedoch können sich Personen darin unterscheiden, welche Faktoren für sie besonders relevant sind. Auch Gewohnheiten spielen bei der Schlafqualität eine Rolle. Wer es zum Beispiel von klein auf gewöhnt ist, bei Licht zu schlafen, könnte bei absoluter Dunkelheit Einschlafprobleme bekommen. Dementsprechend gilt in Bezug auf die Einflussfaktoren: Probieren geht über Studieren!

3. WAS KANN ICH (NOCH) GEGEN SCHLAFPROBLEME TUN



Viele Menschen mit Schlafproblemen fühlen sich in einer Art Teufelskreis gefangen: Sie liegen nachts wach, sei es, weil sie ungünstige Schlafgewohnheiten haben oder bestimmte Ereignisse und Gedanken sie nicht schlafen lassen.

Oftmals tauchen nach einiger Zeit Gedanken über das Schlafen auf („Schon wieder kann ich nicht schlafen!“, „Ich will endlich einschlafen!“) und über die möglichen Konsequenzen des schlechten Schlafs („Wenn ich nicht bald einschlafe, bin ich morgen richtig erschöpft...“, „Ich muss doch genug Schlaf abbekommen, sonst bin ich morgen nicht leistungsfähig“). Die Gedanken führen zu starken Gefühlen wie Ärger und Frust sowie zu körperlicher Anspannung, was wiederum wach macht.

Folgen können eine weitere Verzögerung des Einschlafens mit darauffolgender Müdigkeit und Erschöpfung am Tag, eine geringere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie eine gedrückte Stimmung sein. Ungünstige Schlafgewohnheiten wie ein erhöhter Tagschlaf (und somit weniger Müdigkeit in der Nacht, wenn geschlafen werden soll) oder unregelmäßige Zu-Bett-Geh- und Aufstehzeiten schleichen sich dann schnell ein. Diese wiederum halten den Teufelskreis aufrecht.

TEUFELSKREIS DER SCHLAFLOSIGKEIT



WIE LÄSST SICH DER TEUFELSKREIS UNTERBRECHEN?

- Wenn ein negativer Gedanke zum Thema Schlaf auftaucht, versuchen Sie den Gedanken als „Gedanken“ zu benennen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf entspannende Bilder/Szenen in Ihrer Vorstellung. Alternativ können Sie auch versuchen sich bewusst auf Ihre Atmung zu konzentrieren (zum Beispiel auf eine tiefe Bauchatmung).
- Versuchen Sie, negativen Gefühlen wie Ärger oder Frust sowie innerer Anspannung mit Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren (z.B. Progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training) entgegenzuwirken. Generell ist es wichtig, eine akzeptierende Haltung gegenüber der Schlaflosigkeit einzuüben. Nur dann kann sich die Anspannung abbauen.
- Wenn Sie in einer Nacht nicht gut geschlafen haben und am darauffolgenden Tag erschöpft sind, beruhigen Sie sich mit dem Gedanken, dass Sie aufgrund ihrer Müdigkeit am Folgetag dafür umso **besser werden schlafen können**. Vermeiden Sie Tagschlaf, um am Abend müde genug für ein zügigeres Einschlafen zu sein.
- Versuchen Sie, einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus mit gleichbleibenden Zu-Bett-Geh- und Aufstehzeiten aufrechtzuerhalten.
- Rituale können dabei helfen, die Schlafenszeit auch im Unbewussten einzuläuten. Erledigen Sie beispielsweise ihre abendlichen Aufgaben (Zähneputzen, Sachen für den nächsten Tag zurechtlegen, etc.) immer in der gleichen Reihenfolge.
- Das Bett sollte nur mit dem Thema Schlaf in Verbindung stehen, damit es zum Signal für Ruhe und Entspannung wird. Vermeiden Sie daher das Arbeiten, Essen oder Filmeschauen im Bett. Wenn Sie nachts über längere Zeit wach liegen, stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit einer ruhigen, eintönigen Tätigkeit bis Sie müde genug sind, um sich wieder schlafen zu legen.

4. WO KANN ICH WEITERE INFORMATIONEN FINDEN?

ALLGEMEINE INFORMATION ZUM THEMA SCHLAF

Weeß, H.-G. (2018). Schlaf wirkt Wunder: Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens. Dömer: München.

Walker, M. (2018). Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs. Wilhelm Goldmann: München.

ZUR SELBSTHILFE BEI SCHLAFLOSIGKEIT:

Müller, T. H. & Paterok, B. (2017). Schlaf erfolgreich trainieren: Ein Ratgeber zur Selbsthilfe. Göttingen: Hogrefe.

Meadows, G. (2017). Schlaf gut! Das Geheimnis erholsamer Nachtruhe. Reinbek: Rowohlt.

Studierendenwerk Frankfurt am Main
Anstalt des öffentlichen Rechts

Postanschrift
Postfach 90 04 60
60444 Frankfurt am Main

Besucheranschrift
Rostocker Straße 2
60323 Frankfurt am Main

info@swffm.de
www.swffm.de

www.facebook.de/studiwerkffm
www.instagram.com/studiwerk_ffm
Mastodon: hessen.social/@studiwerk_ffm

