

BKK Diakonie

Krankenkasse für soziale Berufe

*Zeit
für gesunden
Schlaf*

**Wer einschläft,
muss auch
ausschlafen**

Zeit für gesunden Schlaf

Vorwort

Diese Broschüre beschäftigt sich mit einem Thema, das jeden betrifft: Schlaf. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, welche Auswirkungen schlechter oder zu wenig Schlaf haben kann und welche Probleme mit gutem und ausreichend Schlaf gelöst werden können.

Im ersten Kapitel möchten wir Ihnen helfen zu verstehen, wie sich Schlaf eigentlich auf Ihren Körper auswirkt. Lernen Sie die verschiedenen Schlafphasen kennen und was in Ihnen passiert.

In Kapitel zwei helfen wir Ihnen, sich optimal auf ein gutes Einschlafen vorzubereiten. Hierzu bekommen Sie Ihr persönliches Schlafprotokoll an die Hand. Wie sollte Ihr Schlafplatz aussehen? Und wie gut sind eigentlich Schlafmittel? Wir geben Tipps zur Umsetzung und Ideen für Ihr eigenes Einschlafritual.

Kapitel drei widmen wir allen Schichtarbeitenden. Sie stehen vor besonderen Herausforderungen, wenn es um ihren Schlaf geht. Wir zeigen Ihnen, wie Sie guten Schlaf und Ihren wechselnden Tag- und Nachtrhythmus am besten vereinen.

Im letzten Kapitel geben wir Ihnen konkrete Tipps und Regeln für guten Schlaf. Was sind „Dos“ und „Don'ts“?

Wir laden Sie dazu ein, zwischendurch Ihre persönlichen Gedanken festzuhalten. Was können Sie sich vorstellen, auszuprobieren oder wovon wissen Sie schon, dass es für Sie perfekt funktioniert?



Wir hoffen, dass unsere Broschüre Ihnen hilft, zu einem gesünderen Schlaf zu finden. Viel Spaß bei der Lektüre und eine gute Nacht!

Ihre BKK Diakonie

INHALT

S. 01

Vorwort

S. 02

Einleitung

S. 03

1. Basiswissen Schlaf

S. 25

2. Gesunden Schlaf vorbereiten

S. 44

3. Schlaf und Schichtarbeit

S. 54

4. Tipps für guten Schlaf



Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner und Experten für gesunden Schlaf Klaus Kampmann.

Klaus Kampmann – Ihr Spezialist für positive persönliche Veränderung
Der Autor, Berater, Coach und Trainer weiß aus seinen eigenen Erfahrungen mit Burnout durch jahrelang erlebten Stress, wie wichtig geistige, körperliche und spirituelle Gesundheit ist. Jetzt hält er erfolgreich zahlreiche Seminare u. a. zu Selbst- und Teamführung, Kommunikation, Zeit- und Energiemanagement, Resilienz und gesundem Schlaf.

„Ich glaube, dass Menschen, die mit genialer Gelassenheit ihre Aufgaben verrichten, ein gutes Vorbild sind und eine positive Wirkung auf ihr Umfeld haben.“

Mehr unter www.kampmann-coaching.de



Schlaf ist einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Bausteine, um Widerstandsfähigkeit aufzubauen und gesund sowie leistungsfähig zu bleiben. Das hat der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer schon vor ca. 200 Jahren erkannt und in einem Satz die Bedeutung des Schlafes formuliert:

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“

Schlafen ist eigentlich ganz leicht, selbst Babys können es perfekt. Nur wir Erwachsenen müssen es anscheinend wieder neu lernen. Da geschätzte 80 % der Schlafstörungen einfache Ursachen haben, helfen Ihnen die Erklärungen in diesem Ratgeber, wieder zu wirklich gutem Schlaf zu finden.

Über Schlaf denken wir in der Regel erst nach, wenn wir zu wenig davon bekommen. Denn wenn wir nicht genügend schlafen, spüren wir sehr schnell die Auswirkungen. Nachlassende Konzentrationsfähigkeit, schlechtere Laune und hohe Fehlerquoten in allem, was wir tun. Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Antriebslosigkeit komplettieren unseren schlechteren Allgemeinzustand und wir versuchen dann krampfhaft, in der Folgenacht besser bzw. mehr zu schlafen.

Doch so einfach funktioniert das leider nicht. Deshalb unterstützt Sie dieser Ratgeber dabei, Ihren Schlaf wiederzufinden und zu optimieren.

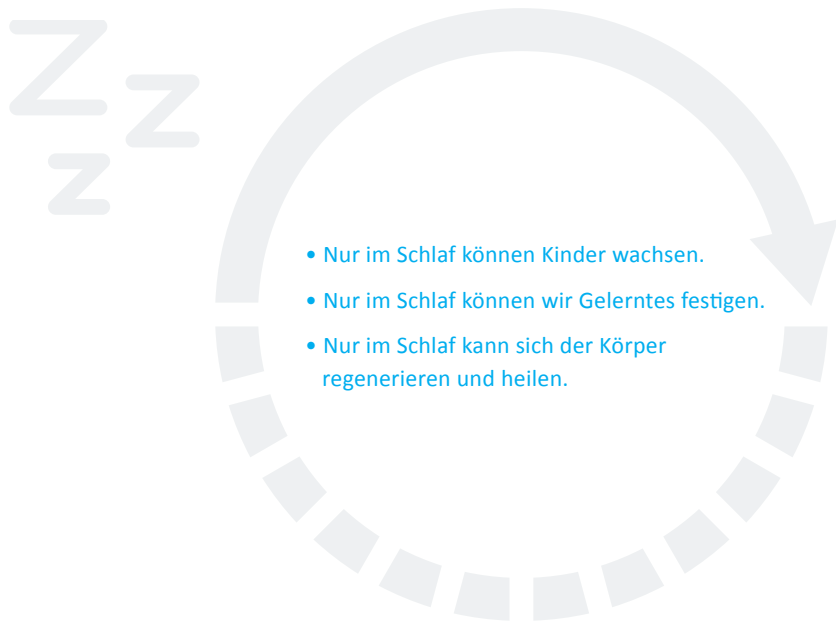


„Die wenigsten Menschen wissen, worauf es beim Schlafen wirklich ankommt.“

I. BASISWISSEN SCHLAF

Warum Schlaf so wichtig ist

Nur im Schlaf können sich unser Körper, der Geist und die Seele richtig regenerieren. Wer in der Nacht nicht genügend schläft, spürt das umgehend am nächsten Tag.



Ausgehend von fehlender Erholung von Körper und Geist und dem daraus folgenden Leistungsverlust, kann es bei länger erlebtem Schlafmangel zu schwerwiegenden Krankheiten kommen.

Schlafmangel bedingt ein erhöhtes Risiko für Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt und Bluthochdruck. Ebenso steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall oder chronische Erkrankungen wie z. B. Diabetes.

Vor 10.000 Jahren ...

Noch vor 10.000 Jahren, lebten die Menschen inmitten der Natur. Sie konnten nur überleben, indem sie sich an deren Gegebenheiten und Rhythmen anpassten. Bei anbrechender Helligkeit wurden sie wach und wenn es dunkel wurde, haben sie sich zurückgezogen. Noch heute steckt dieser Rhythmus in uns. Heutzutage können wir uns jedoch 24 Stunden am Tag, an sieben Tagen in der Woche das Licht anschalten, uns ablenken und wach halten. Leider nutzen wir diese Möglichkeiten auch aus – und verpassen durch unseren Lebensstil den optimalen Schlaf.

Somit ist das eigene Verhalten der Schlüssel zum Erfolg!



WIE GESUNDER SCHLAF FUNKTIONIERT

Damit es mit dem Schlafengehen klappt: Nachtschlaf verstehen

Seit gut 100 Jahren gibt es den Bereich der Schlafforschung, in dem es immer noch mehr Fragen als Antworten gibt. Schlaf stellt für die Wissenschaft auch heute noch einen komplexen Vorgang dar, der nicht vollkommen erschlossen ist. Es gibt viele Beobachtungen und Messungen, aber noch nicht die alles entscheidende Erklärung, warum wir so schlafen, wie wir schlafen. Es lassen sich allerdings Handlungsempfehlungen für einen besseren Schlaf ableiten.

Wichtig ist: Damit gut geschlafen werden kann, bedarf es eines Grundverständnisses der Schlafarchitektur im Allgemeinen und der individuellen Bedürfnisse für gesunden Schlaf. Denn nur dann kann an den richtigen Stellschrauben für guten Schlaf gedreht werden.

Beobachtungen der Schlafforschenden haben ergeben, dass der Schlaf in vier Stadien bzw. Phasen abläuft. Das Einschlafen selbst (wenn die Gehirnströme und der Puls sowie die Atmung langsamer werden) gehört nicht dazu. Das Einschlafen ist lediglich der Übergang vom Wachsein in den Schlafzustand.

Die Schlafphasen

In der Nacht durchlaufen wir mehrmals die vier Schlafphasen und schlafen dabei unterschiedlich tief. Werden sie alle durchlaufen, spricht man von einem Schlafzyklus. Die wiederkehrenden Zyklen dauern ca. 90 Minuten. Schon kurze Zeit nach dem Einschlafen gelangen wir in die Tiefschlafphase, in der sich unser Körper und Geist erholen. Tagesereignisse werden verarbeitet, es finden Lerntransfers statt. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren, ca. vier- bis fünfmal pro Nacht werden dort Wachstumshormone ausgeschüttet.



Leichter Schlaf (Phase 1 + 2):

Stärkende Funktion: Steigerung der Aufmerksamkeit und motorischer Fähigkeiten



Der leichte Schlaf ist die Vorbereitung auf den Tiefschlaf und dauert in der ersten Phase nur wenige Minuten. Dabei werden die Muskeln entspannt und können sogar manchmal sichtbar zucken. In der Phase 2, die bis zu 50 % des Gesamtschlafes ausmachen kann, ist der Körper völlig entspannt.

Tiefschlaf (Phase 3 + 4):

Stärkende Funktion: Organisation des Gedächtnisses, Wissenstransfer und Lernen, außerdem Wachstum und Reparaturphase



Die Gehirnaktivität verlangsamt sich. Menschen in der Tiefschlafphase sind sehr schwer zu wecken. Der Körper reagiert nicht mehr automatisch auf Umweltsignale. Der Geruch von Brandrauch wird ebenso wenig wahrgenommen, wie ein körperliches Berühren. Werden wir in der Tiefschlafphase geweckt, sind wir „knatschig“, und geistig wie körperlich nicht sofort „betriebsbereit“. Der Aufwachvorgang dauert seine Zeit – und bis wir wirklich ganz wach sind, befinden wir uns in einer Art Zwischenwelt und sind nicht ganz bei Sinnen.

REM-Schlaf



Stärkende Funktion: Erhöhung von Kreativität und Aufmerksamkeit

Wir träumen hauptsächlich, wenn wir aus der Tiefschlafphase in ein leichteres Schlafstadium gelangen: in die sogenannte REM-Phase (REM = kurz für „rapid eye movement“ = „schnelle Augenbewegung“). Man erkennt sie beim Schlafenden, wenn sich die Augen unter den Lidern ruckartig bewegen und die Lider zu zucken beginnen.

Die genaue Funktion des REM-Schlafes ist noch nicht erforscht. Es wird angenommen, dass das Gehirn Situationen trainiert (wir träumen bildhaft und erlebnisreich, z. B. eine aufregende Flucht, aber die Muskeln sind abgeschaltet), um das tägliche Geschehen besser bewältigen zu können. Das würde z. T. auch erklären, warum dieser Traumschlafanteil mit zunehmendem Alter weniger wird. Die REM-Phasen sind am Anfang des Schlafes kürzer und werden mit jedem Schlafzyklus länger. Sie machen ca. 20 bis 25 % einer Nachtruhe aus.

Merken: Der beste Zeitpunkt zum Aufwachen ist am Ende einer solchen REM-Phase – er gilt als optimal. Hier fühlen wir uns ausgeruht, fit und können sofort loslegen. Spezielle Licht-Wecker und elektronische Gadgets wie Smartphones oder Fitnessarmbänder nutzen diese Erkenntnis und wecken dann, wenn der Körper bereit ist, aufzuwachen.

35 Schlafzyklen/Woche

Ein Schlafzyklus dauert ca. 90 Minuten. Damit wir gesund bleiben und die geistigen und körperlichen Grundfunktionen gewährleistet sind, müssen mindestens drei Schlafzyklen (also 4,5 Stunden) pro 24 Stunden geschlafen werden. Die meisten Erwachsenen schlafen zwischen sechs und neun Stunden. Wer sich selbst beobachtet und feststellt, dass sechs Stunden Schlaf reichen, um ausgeruht und leistungsfähig zu sein, hat etwas mehr vom Tag als diejenigen, die neun Stunden Nachtruhe benötigen.

Der englische Schlafcoach für Spitzensportler Nick Littlehales empfiehlt, die eigene Schlafdauer über die gesamte Woche hinweg zu betrachten, anstatt sich auf die einzelne schlaflose Nacht zu konzentrieren. Er rät, darauf zu achten, innerhalb einer Woche 35 Schlafzyklen zu schlafen. Gerade bei unregelmäßigen Schlafenszeiten hilft diese Betrachtung, den Ausgleich über die Woche zu finden, ohne sich gleich verrückt zu machen, wenn mal eine Nacht zu wenig geschlafen wurde.

Das Wichtigste:

Fühlen Sie sich körperlich und geistig noch „knatschig“, wurden Sie in der Tiefschlafphase geweckt.

In der REM-Phase (rapid eye movement) träumen wir sehr lebhaft, um Erlebtes besser zu verarbeiten. Man erkennt diese Phase an zuckenden Lidern und Bewegung der Augen.

Der optimale Zeitpunkt zum Aufwachen ist das Ende der REM-Phase.

Den Blick auf die Woche richten, statt auf einen Tag: Vertrauen Sie, wenn Sie an einem Tag der Woche nicht genügend geschlafen haben darauf, dass sich das in der Woche ausgleichen kann.

SCHLAF UND LEISTUNG



Was gesunder Schlaf mit uns macht

Ein wenig mehr Schlaf unterstützt die mentalen und körperlichen Fähigkeiten entscheidend. Erfolgreiche Athleten berücksichtigen das – Musiker auch! Wissenschaftler haben Studien mit ausgezeichneten Sportlern und Musikern durchgeführt. Das Ergebnis: Die Schlafdauer ist ein wichtiger Parameter für die (Hoch-)Leistungsfähigkeit.

Also: Wer länger als die durchschnittlichen sieben Stunden schläft, steigert sein körperliches und geistiges Potenzial!



Für eine Studie wurden Schwimmer des Schwimmteams der kalifornischen Universität Stanford miteinander verglichen, die acht oder zehn Stunden geschlafen hatten. Die „Langschläfer“ waren koordinatorisch überlegen. Der Sprint, die Wende und die Reaktion auf den Startschuss waren deutlich besser. Die so gewonnenen Sekundenbruchteile reichten aus, um entscheidende Vorteile im Wettkampf herauszuarbeiten.

Nicht schlecht: Nicht nur die Leistung wird verbessert, sondern auch das Verletzungsrisiko sinkt. Beim Vergleich von 112 Athleten hat man beobachtet, dass sich das Verletzungsrisiko bei einem Schlafpensum von neun statt sechs Stunden um 75 % reduziert.

Sportler schlafen allgemein sehr gut. Das liegt nicht nur an der körperlichen Anstrengung, sondern auch an der vermehrten Ausschüttung von Adenosin. Adenosin ist das Hormon, das die Schläfrigkeit fördert. Es sammelt sich über den Tag in bestimmten Gehirnbereichen an, sodass abends die typische Müdigkeit eintritt.

Wachmacher: Der Gegenspieler zu Adenosin heißt Koffein. So machen Kaffee und Tee wach, weil Koffein die Adenosinaufnahme an den Rezeptoren verhindert. Es entsteht kein Schlafdruck, der Mensch bleibt munter.

Weniger Schlaf = mehr Körperumfang?

Tatsächlich reagiert der Körper auf zu wenig Schlaf mit Hunger. Wird zu wenig geschlafen, schüttet der Körper vermehrt das appetitfördernde Hormon Ghrelin aus. Der Körper verlangt dann nach mehr Kohlenhydraten und man isst in der Regel mehr als üblich. Gleichzeitig wird bei kürzerer Schlafdauer weniger vom Appetitzügler Leptin produziert. Somit nehmen wir unbewusst mehr Kalorien zu uns, als uns guttut. In zahlreichen Studien wird ein Zusammenhang von Schlafmangel und zunehmendem Gewicht dargestellt.

Daten aus den USA zeigen, dass die Schlafdauer dort von 1960 bis ins Jahr 2000 von durchschnittlich 8,5 Stunden auf 6,5 Stunden gesunken ist. Gleichzeitig nahm die Anzahl der Übergewichtigen um mehr als 20 % zu. Ein ähnliches Ergebnis zeigt eine IDEFICS-Studie, die in Europa mit mehr als 16.000 Kindern durchgeführt wurde. Kinder, die weniger Schlaf bekamen, wogen mehr und hatten einen größeren Körperumfang. Somit hat die Redewendung „schlank im Schlaf“ eine gewisse Berechtigung.

Aber wer nun meint, dass mehr Schlaf auch mehr hilft, der täuscht sich. Statistiken zeigen deutlich, dass Menschen, die extremer sind (mehr als zehn Stunden pro Nacht), ebenso wie Menschen, die dauerhaft weniger als fünf Stunden schlafen, ein höheres Sterberisiko haben.



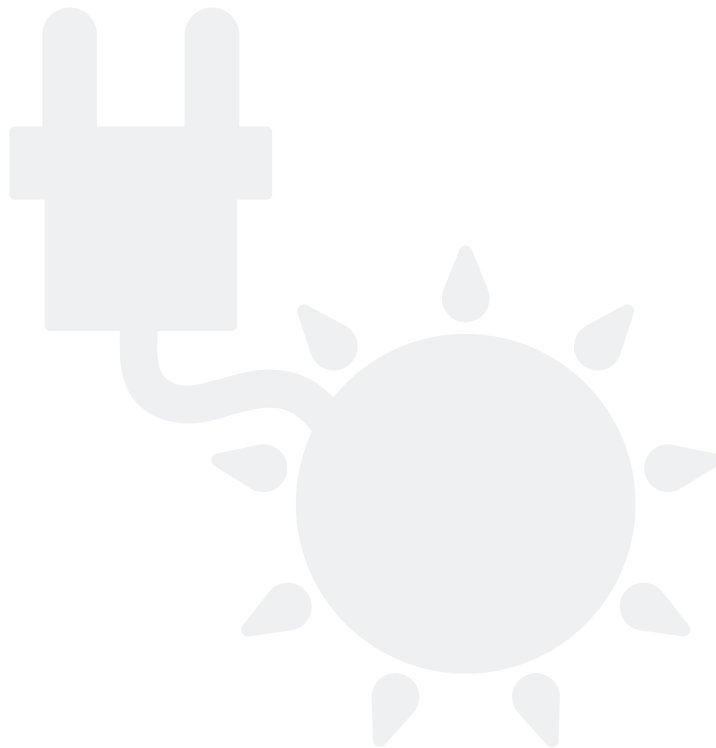
Schlank im Schlaf?

ZEIT FÜR
DUNKELHEIT

Wir leben in
einer Welt,
in der es 24 Stunden
lang Licht gibt.

Von Licht und Schatten

Ob Sie es glauben oder nicht: Sie haben ein völlig von der Außenwelt abgekoppeltes Innenleben. Nur durch das natürliche Sonnenlicht werden die inneren Prozesse mit der Außenwelt synchronisiert. Das fand der Schlafforscher Prof. Jürgen Aschoff 1963 mit seinem Bunkerexperiment heraus. Er und einige Studierende waren monatelang völlig von der Außenwelt abgekoppelt und konnten nicht erkennen, ob es draußen Tag oder Nacht war. Die Auswertungen ergaben, dass die Teilnehmenden, wenn sie ihrer inneren Uhr folgten, einen ca. 25-stündigen Tagesrhythmus lebten.



Folgen wir dem von außen vorgegebenen Tagesrhythmus, etwa so wie es unsere Vorfahren getan haben, dann gelingt auch das Schlafen gut. Doch heute leben wir in einer Welt, in der es 24 Stunden lang Licht gibt. Mit einer einfachen Handbewegung am Lichtschalter gelingt es uns, die Nacht zum Tag zu machen. Und weil es so einfach ist, achten wir als Erwachsene nicht mehr so stark darauf, um welche Uhrzeit wir ins Bett gehen.

Achtung! Warum wir schwer einschlafen können

Einer der Hauptgründe hierfür ist die große Anzahl von elektronischen Geräten (Fernseher, PC, Spielkonsole etc.), die uns ständig umgeben und einen hohen Anteil an blauem Licht aussenden. Direkt nehmen wir das zwar nicht wahr, aber unsere Biologie lässt sich an dieser Stelle nicht täuschen. Blaues Licht hilft, wach zu bleiben, weil es der Sonnenstrahlung in der Mittagszeit sehr ähnlich ist. Blaue Lichtanteile verhindern die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Das Einschlafen wird somit stark erschwert.

Für die Schichtarbeit: Was beim Einschlafen stört, hilft jedoch an anderer Stelle, nämlich bei der Nachtschicht. Extrem helles Licht mit hohem Blaulichtanteil trickst das System aus und unterstützt dabei, länger wach bzw. aufmerksam zu bleiben.



Schlafforschende empfehlen:

- Nachts nicht ohne Zusatzbeleuchtung vor dem Bildschirm sitzen.
- Mittlerweile besitzen alle Betriebssysteme von Smartphones und PCs eine sogenannte Nachtschaltung. Damit werden standort- und zeitbezogen die blauen Lichtanteile herausgefiltert.
- Achtsam sein beim Fernsehen schauen – TV-Geräte besitzen noch keinen Blaufilter.

Melatonin: Schlafhormon

- Unterstützt die nächtliche Schlafbereitschaft und führt zu qualitativ gutem Schlaf.
- Senkt den Cholesterinspiegel und den Blutdruck und beugt somit Herzerkrankungen vor.
- Wird nicht selbst vom Körper hergestellt.
- Wird zunehmend in den Abendstunden ausgeschüttet und baut sich ab 02:00 Uhr wieder ab.



Cortisol: Wachhormon

- Gegenspieler des Melatonins.
- Wird ab 04:00 Uhr ins Blut ausgeschüttet.
- Hilft durch seine anregende Wirkung, wach zu werden.
- Die Wirkung erleben wir v. a. bei starkem Stress.



Tipp: Da der Körper Melatonin nicht direkt herstellen kann, ist es wichtig, in den Abendstunden genügend vom Vorläuferhormon Serotonin im Körper aufzubauen. Die Serotoninbildung wird durch ausgewogene Ernährung angeregt, aber auch Sport hat eine fördernde Wirkung.

FRÜHAUFSTEHER ODER LANGSCHLÄFER?



Und nachts kommt die Müllabfuhr ...

Der Forscher Jeff Iliff hat bei Mäusen eine erstaunliche Entdeckung gemacht. Er hat ihre Gehirne während des Schlafs gefilmt. Dabei erkannte er, dass im Tiefschlaf ein besonders interessanter Reinigungsprozess stattfindet:

So wie jede Zelle Nährstoffe benötigt, produziert sie auch Ausscheidungen. Die Beseitigung dieses Abfalls wird im Körper durch das Lymphsystem bewerkstelligt. Es ist ein zweites Gefäßsystem, das Proteine und anderen Abfall aus den Zellzwischenräumen aufnimmt, sammelt und ins Blut schleust, wo sie dann schlussendlich zersetzt werden.

Lange Zeit hat man sich gefragt, wie das im Gehirn funktioniert, denn es hat keine Lymphgefäße. Doch Iliff hat festgestellt, dass nachts sozusagen die Müllabfuhr im Gehirn aktiviert wird. Eine Gehirnflüssigkeit (Zerebrospinalflüssigkeit, CSF) breitet sich aus und nimmt den Unrat mit. Diese Funktion ist bislang bei keinem anderen Organ entdeckt worden. Laut Iliff ist „die überraschendste Entdeckung, dass das alles nur geschieht, während wir schlafen“.



Somit gibt es einen weiteren guten Grund, für genügend Nachtschlaf zu sorgen, denn von der Reinigung des Gehirns hängen die Gesundheit und die Funktionen des Geistes und des Körpers ab.



Chronobiologie ...



... oder warum es Früh- und Spätaufsteher gibt

Zwar ist diese Theorie noch nicht ganz bewiesen, aber Wissenschaftler vermuten, dass die Menschen in der Urzeit immer jemanden brauchten, der das Lager bewachte bzw. später das Feuer am Brennen hielt. So war es hilfreich, wenn manche Menschen früh schlafen gingen und früh wieder aktiv wurden, während andere kein Problem damit hatten, mitten in der Nacht noch wach zu sein.

Der Chronotyp im Lebensverlauf

Der persönliche Chronotyp ist ein festes Programm, das sich im Laufe eines Menschenlebens drei- bis viermal verändert. Wir kommen alle als Frühaufstehende zur Welt und werden in der Pubertät zu Eulen (eher abends aktiv). Der persönliche Chronotyp, den wir als Erwachsene in uns tragen, wird in der Adoleszenz festgelegt und bleibt bis zum Rentenalter bestehen. Ab einem Lebensalter von 60 Jahren werden dann alle Menschen zu Frühaufstehenden.

Anderer Schlafrhythmus – andere Leistungserbringung

Ergebnisse aus dem noch jungen Fachgebiet der Chronobiologie zeigen, dass im Menschen eine Vielzahl unterschiedlichster Zyklen ablaufen, an deren natürlichen Rhythmus er sich anpassen sollte. Spätaufstehenden fällt es schwer, früh morgens schon hohe Leistung zu erbringen, weil sie gegen ihre innere Biologie arbeiten.

Das Gleiche gilt für Menschen mit dem Chronotyp Lerche (früh aktiv), wenn sie Nachtdienst haben. Dies kostet sie mehr Energie, was nur durch ein diszipliniertes Ernährungs-, Bewegungs- und Schlafverhalten ausgeglichen werden.



Vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, dass Sie im Winter länger schlafen als im Sommer. Im Winter gibt es weniger Sonnenlicht bzw. die Tage sind kürzer. Menschen, die im Winter schlecht aus den Federn kommen, wird empfohlen, das Licht nach dem Aufstehen durch Tageslichtleuchten zu ergänzen. Das extrem helle Tageslicht beschleunigt den Wachwerdevorgang.

Herbstblues & Winterdepressionen

Auch unsere grundlegende Stimmung ist lichtabhängig. Nimmt das Tageslicht im späten Herbst immer mehr ab, erwacht der Herbstblues gefolgt von der Winterdepression. Bekommen wir nicht genügend Tageslicht, bleibt der Melatoninspiegel zu hoch. Wir fühlen uns auch tagsüber müde und sensible Menschen werden schwermütig.

Tipps:

- Sich bewusst mehr hellem Tageslicht aussetzen.
- Sich mehr im Freien aufhalten und bewegen.

Am besten ist die Kombination von Licht, Luft und Bewegung, um den Stoffwechsel schnellstmöglich auf Trab zu bringen. Das bestätigt auch der Winterblues-Forscher Dr. Norman Rosenthal von der Georgetown Universität in Washington.

Tipps für den Kurzschlaf

Sollten Sie es doch nicht geschafft haben, einen erholsamen Schlaf zu finden: Versuchen Sie, diesen durch ein kurzes Nickerchen (Power Nap) nachzuholen. Dieser Kurzschlaf dauert üblicherweise zwischen zehn und 30 Minuten und hilft, die Konzentration zu erhöhen. Dabei ist er aber kein Ersatz für den Nachtschlaf, sondern eher eine Erfrischung des Geistes oder eine Pause für den Körper. Forschungsergebnisse zeigen eindeutig, dass ein Nickerchen am Mittag das Herzinfarktrisiko senkt.

Einsteins Rezept

Einstein wusste wohl von der auffrischenden Wirkung eines Kreativ-Nickerchens. Er hat sich hingesetzt und einfach einen Schlüsselbund in die Hand genommen. In dem Moment, in dem die Entspannung sehr tief war, haben sich die Muskeln gelöst und er ist vom Geräusch der herunterfallenden Schlüssel aufgewacht.

In Spanien und Südamerika ist das „mittägliche Dösen“ als Siesta bekannt. Und auch die Chinesen und Japaner kennen den Nutzen des Mittagsschlafs und fördern ihn (teils sogar staatlich) gezielt.



Entscheidend für den Erfolg unseres Power Naps ist die Tageszeit. Laut der amerikanischen Schlafforscherin Dr. Sara C. Mednick steigt der „Schlafdruck“ (Müdigkeit) ab dem Moment des Aufstehens über den Tag kontinuierlich bis zum erneuten Insbettgehen an. Gleichzeitig fällt ein Kurzschlaf zunehmend schwerer, je später es am Tag ist, weil die REM-Schlaffähigkeit abnimmt.

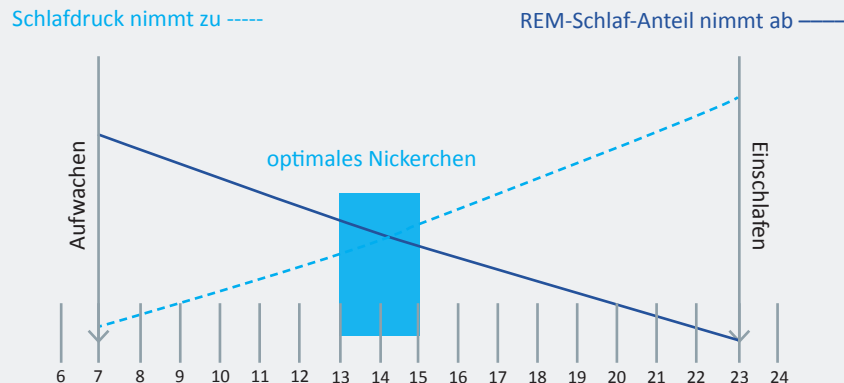
kleines Nickerchen

Power-Nap-Optimum

Der Kurzschlaf sollte im Normalfall (kein Schichtbetrieb) nicht nach 15:00 Uhr gehalten werden, weil sich dann der Schlafdruck bis zum Zubettgehen nicht mehr genügend aufbauen kann. Die generelle Empfehlung lautet: das Nickerchen zeitlich zur Schlafmitte anzusiedeln. So ist bei einem (gleichmäßigen) Schlaf-Wach-Rhythmus und einer Aufwachzeit zwischen 06:00 und 09:00 Uhr morgens tatsächlich die Mittagszeit zwischen 13:00 und 15:00 Uhr am förderlichsten. Bei früherem oder späterem Aufstehen verschiebt sich zwar der Hang, schlafen zu wollen, phasengleich, die REM-Schlaffähigkeit ändert sich jedoch weniger synchron.

Drei Erfolgstitips für den Power Nap:

1. Stellen Sie sich unbedingt einen Wecker, damit Sie nicht länger als 30 Minuten schlafen.
2. Legen Sie sich möglichst vor 15:00 Uhr hin, damit Sie auch nachts gut einschlafen können.
3. Stehen Sie nach dem Nickerchen sofort auf und werden Sie aktiv.



2. GESUNDEN SCHLAF VORBEREITEN

2. Gesunden Nachtschlaf vorbereiten

Sinnvoll: Anstatt unkoordiniert zu Bett zu gehen, ist es bei auftretenden Schlafstörungen sinnvoll, sich einen genauen Einschlafplan zu erstellen. Das kann folgendermaßen aussehen:

Sie beginnen mit einer Selbstbeobachtung (Seite 27) und notieren sich dazu die Ergebnisse. Insgesamt ist Achtsamkeit ein Thema bei allen Schlafproblemen. Häufig werden die stressigen Tagesereignisse nicht genügend abgebaut. Es wird empfohlen, tagsüber genügend Pausen zu machen und Stresslösemethoden zu lernen, bzw. sich sportlich zu betätigen. Dadurch kann Stress deutlich gesenkt werden und das Einschlafen gelingt leichter.



Ihr persönliches Schlafprotokoll

Je besser Sie sich kennen, desto leichter können Sie Ihren guten Schlaf finden. Das folgende Schlafprotokoll soll helfen, das Schlafverhalten über drei Wochen hinweg zu dokumentieren. Nur mit Selbstbeobachtung und dem Protokollieren von Angewohnheiten lassen sich Auffälligkeiten gut erkennen und ändern. Trennen Sie gegebenenfalls die Seite heraus und kopieren Sie diese zweimal.



Auswertungshilfe:

- a** Variiert Ihre Zubettgehzeit stark, kann dies ein Grund für Einschlafstörungen sein, muss es aber nicht zwingend.
- b** Die Einschlafdauer sollte immer ähnlich lang sein. Manche Menschen legen sich hin und sind nach zwei Minuten eingeschlafen, andere benötigen bis zu 30 Minuten.
- c d g** Ist die Schlafdauer unregelmäßig, dann prüfen Sie, nach welcher Dauer Sie sich morgens fit fühlen. Das wird dann im Regelfall Ihre natürliche Schlafdauer sein.

Hinweis: Bei der Schlafqualität ist kurz und gut schlafen besser als lang und schlecht schlafen. Der Indikator „Gefühlte Fitness“ ist die Messgröße für erholsamen Schlaf.

- e f** Bleiben Sie nach dem Aufwachen lange im Bett liegen? Das kann sich negativ auf den Nachtschlaf auswirken. Es ist eine Art Selbstprogrammierung mit negativen Folgen. Infos hierzu finden Sie in Kapitel vier. „Tipps für guten Schlaf“.
- h** Bringt Ihnen das Nickerchen am Mittag Erholung, dann ist das für Sie die richtige Maßnahme. Kostet Sie das Nickerchen Energie oder macht es Sie müde, dann beachten Sie die Tipps zum Power Nap (Seite 23).



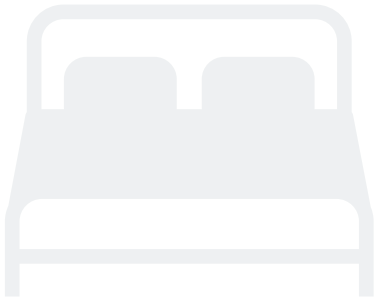
Uhrzeit/Dauer	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
a Zubettgezeit							
b Einschlafdauer geschätzt							
c Schlafdauer geschätzt							
d Schlafqualität 1–10							
e Aufwachzeitpunkt							
f Aufstehzeitpunkt							
g Gefühlte Fitness 1–10 nach dem Aufstehen							
h Nickerchen Uhrzeit und Dauer							
Bemerkungen							

wohlfühlen

Schlafplatz optimieren

Der Schlafplatz sollte ein Ort sein, an dem Sie sich persönlich wohlfühlen
Das gilt insbesondere für das Bett und die Matratze, die genügend Platz für eine bequeme Nachtruhe bieten sollte. Ist Ihre Bettwäsche außerdem weich und kuschelig, weder zu leicht noch zu schwer, weder zu warm noch zu kalt, schläft es sich noch besser. Das Kopfkissen muss zu Ihrem Schlafverhalten passen. In Höhe, Festigkeit, Größe und Form gibt es reichlich Auswahl.

Welche Materialien?
Sensitiven Menschen wird empfohlen, auch auf die Materialien zu achten: Allgemein gilt es, natürliche Materialien den Kunststoffen vorzuziehen. Letztere können sich statisch aufladen und zum Elektrosmog beitragen. Dasselbe gilt auch für Bettwäsche. Für viele Menschen ist es ein Unterschied, ob sie Baumwolle nutzen oder die besonders weiche Mikrofaserbettwäsche verwenden. Mikrofaser entlädt sich teilweise sichtbar und hörbar knisternd. Ebenso können elektrische Geräte, wie Nachtlampe, Telefon oder Radiowecker, störend wirken.





Das besser nicht

Die Einrichtung eines Arbeitsplatzes (z. B. Laptopecke) im Schlafzimmer ist nicht zu empfehlen, da uns das irritieren und zu einem Bedeutungskonflikt führen kann. Dient der Ort zum Schlafen oder zum Arbeiten? Ist die Klarheit nicht vorhanden, können Sie sich nicht so gut entspannen und loslassen, als wenn das Schlafzimmer eindeutig definiert ist. Ein fernsehfrees Schlafzimmer ist kein Muss. Es hat jedoch den Vorteil, dass Sie vom Wohnzimmer gezielt ins Schlafzimmer gehen müssen, um dort zu schlafen. Das hilft ebenfalls, die Bedeutung des Schlafplatzes für die Entspannung und Erholung zu unterstreichen.



Auch die Gestaltung des Schlafzimmers hat eine Auswirkung auf die Schlafqualität. Die wichtigsten Tipps sind:

- Sorgen Sie für Dunkelheit.
- Vermeiden Sie Lärm so gut es geht.
- Lassen Sie frische Luft ins Schlafzimmer.

Der besondere Tipp:

Ist die Schlafzimmertemperatur niedriger als die in dem Raum, in dem Sie vorher waren, lässt es sich besser einschlafen. Viele Menschen schlafen noch besser, wenn sie einen kühlen Kopf und warme Hände und Füße haben. Angewohnheiten, wie die Hausschuhe stets am selben Platz abzustellen, helfen, sich auch im Dunkeln zurechtzufinden.



Einschlafen, aber richtig

Einschlafen kann nur schwer gelingen, wenn man sich angewöhnt hat, bis spät in die Nacht zu chatten oder – noch ungünstiger – mit dem Smartphone im Bett das Internet leer zu surfen. Die Verlockung, die nächste Nachricht abzuwarten oder beim Surfen durch ein neues Themengebiet abgelenkt zu werden, ist zu groß. So vergessen viele Menschen Raum und Zeit und versuchen dann, zu spät und voller Gedanken einzuschlafen. Sie ärgern sich womöglich, dass sie zu lange wach geblieben sind und können auch deshalb nicht einschlafen, was in einen Teufelskreis führt. Diese neue Angewohnheit nennt man Social Jetlag. Eine Abhilfe hierfür ist eine selbst verordnete digitale Detoxkur.

Stellen Sie sich immer wieder die Fragen:

- Muss ich überall dabei sein / alles wissen?
- Kann ich das auch morgen oder eventuell gar nicht erledigen?
- Bin ich hinterher sauer auf mich, weil ich es gemacht habe?

Immer wenn eine Antwort kommt, die dazu führt, dass Sie Ihr Verhalten ins Positive verändern, sagen Sie zu sich: „Hey, wunderbar, dass ich das verändert habe.“ Eigenlob und positiv geführte Selbstgespräche sind eine effiziente Unterstützung für Verhaltensveränderungen. Je häufiger Sie sich positiv bestätigen, desto mehr wächst Ihr Selbstvertrauen. Neue Angewohnheiten werden so zu förderlichen Charaktereigenschaften.



Fokussierungsübung zum Stresslösen

Wenn tagsüber zu viel Stress erlebt wurde und Sie zu wenig für die eigene Entspannung getan haben, dann fällt das Einschlafen umso schwerer. Um diesem Effekt vorzubeugen, ist es gut,



- eine aktive Pausenplanung zu erstellen,
- Stresslösetechniken zu beherrschen und
- vor dem Einschlafen eine Fokussierungsübung durchzuführen.

Atmen ist wohl die einfachste, älteste und zugleich sicherste Art, sich zu beruhigen. Schon der Volksmund sagt: „Bei Stress einfach tief durchatmen“ – und das funktioniert auch. Stress lässt sich tatsächlich durch einfaches Atmen verringern.

So funktioniert es: Zählen Sie beim Einatmen im Sekundentakt bis drei oder vier und halten Sie den Atem dann für ca. drei bis vier Sekunden an. Atmen Sie ca. drei bis vier Sekunden lang aus und halten Sie die Luft danach wieder für drei bis vier Sekunden an. Wiederholen Sie das einige Male bis Sie merken, dass Sie ruhiger geworden sind.

So wirkt es: Wenn Sie, wie in der Übung empfohlen, gleichmäßig ein- und ausatmen, reagiert der Körper mit Entspannung.

- Tagsüber hilft diese Atemübung, um Stress zu verringern.
- Vor dem Einschlafen hilft diese Fokussierungsübung, besser einschlafen zu können.

Ein gemütlicher Spaziergang 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen ist eine gute Möglichkeit, danach besser einschlafen zu können. Er kombiniert leichte Bewegung und Sauerstoffaufnahme. Beides begünstigt den Schlaf. Extremer Sport, Alkohol und schweres Essen belasten den Körper hingegen und sollten drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen vermieden werden.

Natürliche Kräuter, wie Johanniskraut, Lavendel, Melisse, Hopfen oder Baldrian, sind für ihre beruhigende Wirkung bekannt. Man kann sie als Duftsäckchen, Öl und Balsam sowie als Tee oder Kapseln zum Einnehmen bekommen.

Hotels in Südtirol werben mit Zimmern, deren Möbel aus Zirbenholz hergestellt sind. Studien belegen, dass der wohltuende Duft der ätherischen Öle der Zirbelkiefer eine beruhigende Wirkung auf unseren Organismus hat und so Schlafstörungen vorbeugt. Bringen Sie in Ihrem Zuhause einfach ein paar Tropfen ätherisches Zirbenöl auf etwas Zirbenholz auf oder schlafen Sie auf einem Kopfkissen mit Zirbelholzspanfüllung.



ZEIT FÜR DIGITAL DETOX

Legen Sie abends das Smartphone oder den Laptop eine Stunde vor dem Zubettgehen beiseite. Lesen Sie bei gedimmtem Licht lieber ein schönes Buch oder trinken Sie einen beruhigenden Tee.

Warum Schlafmittel keine gute Wahl sind

Es gibt in der Apotheke eine Vielzahl von Schlafmitteln. Einige Hersteller werben intensiv damit, dass die Inhaltsstoffe rein pflanzlich sind. Das bedeutet jedoch nicht, dass diese automatisch gesund sind. Manche rein pflanzliche Arzneimittel zeigen Nebenwirkungen, wenn sie über längere Zeit eingenommen werden. Wichtig ist es, hier keine Abhängigkeiten zu riskieren. Sollten Sie die Einnahme von Schlafmitteln in Erwägung ziehen, lassen Sie sich in jedem Fall von einem von einer Apothekerin oder einem Apotheker beraten.



Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

Wenn sich in mehr als zwei Wochen kein erholsamer Schlaf einstellt, verzichten Sie auf eine Selbstmedikation mit Schlafmitteln und suchen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf. Dieser kann Ihnen die passenden Medikamente verschreiben und den Therapieerfolg überwachen. Aber auch hier gilt, dass pharmakologische Schlafmittel zu Abhängigkeiten führen. Deshalb sollten diese auch nur mit Bedacht genommen werden. Das gute Einschlafen geht häufig mit Trägheit am Morgen einher. Hier ist es die Aufgabe der Ärztin oder des Arztes, das geeignete Präparat mit der passenden Dosis zu finden.

Wer länger als sechs Wochen keinen ausreichenden Schlaf findet, kann über einen Gang ins Schlaflabor nachdenken. Mit den dortigen Messungen lässt sich eine aussagekräftige Diagnose herleiten. Hierdurch kann der gute Schlaf auch nach längerer Schlaflosigkeit mit Gewohnheitsveränderungen oft erfolgreich wiedergefunden werden.

Rezept

SCHLAFTRUNK

Zutaten für 1 Glas (à 200 ml):

- 1 grüner Apfel
- 7 Erdbeeren
- 15 Kirschen, entsteint
- 2 Selleriestangen
- ½ Salatgurke

Zubereitung:

Alle Zutaten entsaften, vermischen und am gleichen Tag trinken.

Nährwerte pro Portion

Energie: 178 kcal

Kohlenhydrate: 26 g

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 0,6 g

Schon gewusst?
Kirschen und Sellerie
enthalten Stoffe,
die müde machen.

Wie Rituale helfen, gut zu schlafen

Was bei Kindern in Sachen Einschlafen hilft, wirkt bei Erwachsenen genauso gut. Der Körper ist ein Gewohnheitstier und lässt sich durch gleichförmige Rituale gut steuern. Überlassen Sie das Zubettgehen also nicht dem Zufall, sondern machen Sie sich einen Plan und schaffen Sie sich einen einschlaaffördernden Ablauf.

Tipp 1: Günstig ist es, mindestens eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen das Licht etwas dunkler zu halten, den Fernseher sowie elektronische Bildschirme zu meiden und sich mental auf das Zubettgehen einzustellen.



Tipp 2: Möglichst immer zu einer ähnlichen Uhrzeit ins Bett gehen. Wiederkehrende Abläufe wie Zähne putzen (bei gedimmtem Licht) und Nachtwäsche anziehen sollten Sie in Ruhe erledigen.

Auf der folgenden Seite finden Sie Ideen für eine Abendroutine. Vielleicht ist für Sie schon einer der Vorschläge ausreichend. Sie können aber zur Wirkungsverstärkung auch kombiniert werden.



Schlafmittel

- ... sollten nicht mehr als zwei Wochen genommen werden.
- ... können schnell zu Abhängigkeiten führen.
- ... sollten nie genommen werden, ohne vorher den Beipackzettel aufmerksam gelesen zu haben.

Wirkt bei mir

nicht so toll

okay

perfekt

Füße massieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vom Partner massieren (lassen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duftkerze anzünden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duftbad/Dusche nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafzimmer lüften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Den morgigen Tag planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frühstück vorbereiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zeit mit Partner/Familie genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dehnübungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angenehme Musik hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einen kurzen Spaziergang machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einen Beruhigungstee trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Angenehmes oder Bildendes lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Hörbuch hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Den Tag im Geiste Revue passieren lassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An einen lieben Menschen denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einen positiven Tagebucheintrag schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unerledigtes in ein Notizbuch schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Den Tag bewusst verabschieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechtzeitig ins Bett gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sich in den Schlaf summen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Ideen dazu:

Wach und fit aufstehen

Wenn Sie den Tag fröhlich beginnen, können Sie nur gewinnen!

Manche Menschen kommen morgens gut aus dem Bett und können sofort loslegen. Andere brauchen ein bisschen Zeit, bis sie richtig wach sind. Letzteren wird geraten, vom wiederholten Betätigen der Schlummertaste abzusehen.

Die Schlafqualität nimmt nach dem Drücken der Schlummertaste stark ab und fördert zudem die sogenannte Schlafrägheit. Das bedeutet, dass das Gehirn nach dem Aufwachen noch länger als sonst braucht, um richtig wach zu werden.

Forschende der Harvard Medical School haben das getestet. Das Gehirn braucht im Normalfall zwei bis vier Stunden, bis es die volle Leistungsfähigkeit in allen Arealen entfaltet. Zudem soll das sogenannte Snoozen laut dem dem US-amerikanischen Schlafforscher Robert Rosenberg auf Dauer ungesund sein, denn man bringt sich dadurch in einen ungesunden Schlafrhythmus. Aus dem Schlummern resultiert eine Benommenheit, die sich durch den Tag zieht. Das Gehirn wird irritiert und lernt etwas Falsches.

Schlafstörungen in der Nacht können die Folge sein. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nennen diesen Zustand Schlaftrunkenheit. Sie empfehlen, den Wecker möglichst weit weg zu stellen, helles Licht anzumachen und körperlich aktiv zu werden. Das hilft, schneller wach zu werden als mit einer Tasse Kaffee, da das Koffein mindestens 30 Minuten braucht, um anregend zu wirken.



Morgenrituale


Was abends hilft, kann morgens nicht schaden. Erfolgreiche Menschen haben ein Morgenritual, das sie gut in den Tag bringt.

Planen Sie also Ihren erfolgreichen Tagesstart. Studieren Sie ein wirksames Gute-Laune-Morgen-Wachwerde-Ritual ein, das Ihnen hilft, schon bald nach dem Aufstehen frohgemut den Tag zu beginnen. Stellen Sie mit ersten positiven Erlebnissen selbst aktiv die Weichen für einen schönen Tagesverlauf.

Tipps dazu:

- ✿ Den Wecker nicht zu knapp bemessen stellen. Gönnen Sie sich morgens die Zeit, um richtig wach zu werden.
- ✿ Hören Sie anregende Musik, die Sie zum Mitsingen oder Mittanzen animiert.
- ✿ Machen Sie Sport oder Körperübungen, die Sie in Fahrt bringen, z. B. Yoga oder Stretching.
- ✿ Gönnen Sie sich ein Fitness-Frühstück, das Ihnen schmeckt und Sie mit Kraft versorgt.
- ✿ Nehmen Sie sich Zeit, gemeinsam mit der Familie oder Kollegen zu frühstücken.
- ✿ Lesen Sie zehn bis 30 Seiten zu einem Thema, das Sie weiterbringt.

Starten Sie mit einer positiven Absicht in den Tag. Hierfür können Sie sich einen Spruch ausdenken, der sie motiviert. Schon einfache Sätze wie z. B. „Heute ist mein Glückstag, ich spüre es ganz genau“ oder „Ich bin motiviert und fühle mich gut“ verändern die innere Einstellung, besonders dann, wenn man sie regelmäßig anwendet.



Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler empfehlen, den Wecker möglichst weit weg zu stellen, helles Licht anzumachen und körperlich aktiv zu werden.

Methode zur schonenden Sommerzeitumstellung

Jedes Jahr wird am letzten Sonntag im März die Zeit nachts um 02:00 Uhr um eine Stunde vorgestellt. Es ist dann schlagartig 03:00 Uhr. Da zu dieser Zeit die meisten Menschen noch schlafen, merken sie das nicht direkt. Der Wecker klingelt ganz üblich um 06:23 Uhr, doch ist es ja in Wirklichkeit erst 05:23 Uhr. Die innere Uhr der Menschen hat sich nicht umgestellt und sich noch nicht darauf eingestellt, dass es jetzt früher losgeht.

Das Wachwerden ist anstrengend. Es ist noch zu viel Melatonin und zu wenig Cortisol im Blut. Ungefähr zwei bis drei Wochen braucht der durchschnittliche Mensch, um sich auf die Sommerzeit einzustellen. Die Auswirkungen sind ähnlich wie beim Jetlag. Bis zu drei Wochen nach der Sommerzeitumstellung verzeichnen die Krankenhäuser eine hohe Zunahme an Patienten.

Unfälle und Zeitumstellung?

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) weist darauf hin, dass jeder vierte Unfall auf einem Sekundenschlaf beruht. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die Unfallhäufigkeit nach der Zeitumstellung auf Sommerzeit um 30 % steigt. Der ACE Auto Club Europa und der ADAC berichten über ähnliche Zusammenhänge mit dieser Zeitverschiebung. Manche Menschen werden dadurch so aus dem Rhythmus gebracht, dass sie ein bis zwei Wochen nicht mehr wie gewohnt schlafen. Unser chronobiologisches System scheint an dieser Stelle ziemlich empfindlich zu sein.

Sommerzeit



Was kann man tun, damit der Übergang erträglicher wird?

Es gibt einen einfachen Trick: Man „stückelt“ die Zeitumstellung.

Beginnen Sie bereits sechs Tage vor der Zeitumstellung, den Wecker jeden Tag zehn Minuten früher zu stellen, sodass Sie sich am Tag der Zeitumstellung gar nicht mehr umstellen müssen. Ein sanftes Eingewöhnen macht der Körper viel leichter mit als den üblichen harten Bruch. Mit diesem Trick sind die körperlichen Abläufe am Tag der Zeitumstellung optimal umgestellt und Sie fühlen sich fit.

Beispiel einer Planung zum Weckzeitumstellen

ursprüngliche Weckzeit	6:30						
neue Weckzeit	6:30	6:20	6:10	6:00	5:50	5:40	5:30
Tage bis zur Zeitumstellung	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0

Tipp: Natürlich gehen Sie dann nach der Zeitumstellung auch konsequent zu der gewohnten Uhrzeit ins Bett und hören nicht auf die innere Stimme, die dann sagt: „Ich weiß doch, dass es erst eine Stunde früher ist.“

Auf ähnliche Art und Weise können Sie sich für Langstreckenflüge vorbereiten. Nehmen Sie schon ein paar Tage vorher eine Minizeitverschiebung in Richtung des Zielortes vor. Stellen Sie Ihre Uhr schon beim Betreten des Flugzeugs auf die Zeit am Zielort ein, das hilft ebenfalls, dem Jetlag entgegenzuwirken.

„Schichtarbeitende
müssen mehr auf
Ihre Gesundheit achten
als alle anderen
Beschäftigten.“

3. SCHLAF UND SCHICHTARBEIT

3. Schlaf und Schichtarbeit

Liebe Schichtarbeitende, Ihr Einsatz am späten Abend, nachts und auch am Wochenende ist für die Gesellschaft unverzichtbar. **Deshalb danken wir hier an dieser Stelle allen, die diesen Dienst ausüben.** Die folgenden Zeilen geben Ihnen Tipps, wie Sie es im Wechselschichtbetrieb leichter haben.

Schichtarbeitende müssen mehr auf Ihre Gesundheit achten als alle anderen Beschäftigten
Unregelmäßige Schlafzeiten sind eine Herausforderung für unser Biosystem. Schlafen zu gehen, wenn es draußen hell ist, und konzentriertes Arbeiten nach Mitternacht ist für Körper und Geist nicht so einfach. Besonders das Arbeiten nachts zwischen 2:00 und 4:00 Uhr ist eine hohe Belastung für den Menschen, denn zu dieser Zeit ist er körperlich und psychisch in seinem absoluten Leistungstief. Da der Mensch mit zunehmendem Alter an Regenerationskraft verliert, gelingt das Arbeiten in Wechselschichten den jüngeren Menschen noch sehr gut, bei den älteren Kollegen und insbesondere Kolleginnen verringert sich die Anpassungsfähigkeit zunehmend.

Studien zeigen: Schichtarbeit kann zu schweren gesundheitlichen Folgen führen. So werden Schlafstörungen, Bluthochdruck und ein gesteigertes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall mit der Arbeit in Wechselschicht in Zusammenhang gebracht. Der Körper mag es eben nicht, wenn er aus seinem natürlichen Tag- und Nachtrhythmus für das Leistungs- und Erholungsmuster gerissen wird. In der Nacht muss tatsächlich für dieselbe Arbeit mehr Energie, ca. das 1,5-Fache, als am Tag aufgewendet werden. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass schnell eine Erschöpfung eintritt. Somit sind mehr Pausen- und Erholungszeiten ein guter Rat, um Unfällen, Fehlentscheidungen und Krankheiten vorzubeugen. Dies betrifft Führungskräfte ebenso wie Mitarbeitende.

Frühschicht

Spätschicht

Aus den genannten Gründen sollten Schichtarbeitende sich gesundheitlichen Risiken wie rauchen, trinken und übermäßigem Essen fernhalten. Der durch die Schichtarbeit belastete Körper benötigt sämtliche Ressourcen, weshalb er nicht noch zusätzlich durch schlechtes Verhalten geschwächt werden sollte.



Erholungszeiten, insbesondere nach der Nachtschicht, sind gesetzlich genauestens geregelt, sollten jedoch immer als Mindestmaß verstanden werden. Alle, die im Schichtdienst arbeiten, wissen allerdings, dass es in der Praxis oft schwer ist, diese Vorgaben einzuhalten.

Günstig sind Schichtpläne, bei denen der Rhythmus im Uhrzeigersinn verläuft, also von der Tag- über die Spät- zur Nachtschicht. Weil sie mehr dem natürlichen Rhythmus entsprechen, sind sie weniger belastend als rückwärts rotierende Schichtmodelle. Ein striktes Pausenprogramm ist wichtig, um der Schläfrigkeit entgegenzuwirken und dem vergrößerten Erholungsbedarf gerecht zu werden. Ebenso sind ausreichende Erholungszeiten nach Nachtschichten bzw. langen Wechselschichtzyklen notwendig. Hier sind die gesetzlich vorgeschriebenen Standards (u. a. Arbeitsschutzgesetz) unbedingt als Mindestmaß einzuhalten. Auch bei Schichttausch oder sonstigen Dienstplanänderungen müssen die persönlichen und gesetzlichen Erholungszeiten unbedingt berücksichtigt werden.

Genießen Sie die Vorteile der Schichtarbeit

Sie können tagsüber entspannt Besorgungen machen, mit den Kindern spielen, Ihren Hobbys nachgehen. Manche Menschen gehen nachts ins Fitnessstudio und haben die freie Auswahl an den Geräten. Sie können öffentliche Einrichtungen (Bäder, Bibliotheken, Sportplätze, Behörden) nutzen, während die anderen arbeiten. Übrigens stehen Sie auch seltener im Stau, weil Sie antizyklisch zur Arbeit fahren.

Nachtschicht



Günstig sind Schichtpläne, bei denen der Rhythmus im Uhrzeigersinn verläuft: Tag-, Spät-, Nachtschicht.



Mein Schichtrhythmus

Schlafexperten und Schlafexpertinnen empfehlen, ein Vier-Schicht-Modell in Erwägung zu ziehen. Die frühen Chronotypen könnten sich so stets in den ersten zwei Schichten abwechseln, die Eulen in den folgenden Schichten. So kann eine Überanstrengung bei Lerchen, die sonst Nachtschicht machen müssen, vermieden werden. Dasselbe gilt für die späten Chronotypen, die nachmittags und nachts arbeiten könnten, wenn sie ihr Leistungshoch haben.

In der folgenden Tabelle können Sie ablesen, welche Schichten entsprechend Ihrem Chronotyp gut leistbar sind.

Chronotyp	Frühschicht	Spätschicht	Nachtschicht
früh aktiv/ Lerche	perfekt	angemessen	meiden
neutral/ Mischtyp	angemessen	angemessen	angemessen
abends aktiv/ Eule	meiden	angemessen	perfekt

Tipps: Guter Schlaf bei Schichtarbeit

Das Umfeld einbinden: Informieren Sie Ihr Umfeld ausreichend über Ihre Schichtarbeit. Denn es ist notwendig, dass die Schichtarbeit akzeptiert wird. Noch besser ist es, wenn Sie Maßnahmen besprechen, wie Sie durch Ihr persönliches Umfeld bestmöglich unterstützt werden können. Bitten Sie um Verständnis und versuchen Sie Ihrerseits, Ihre Kontakte aufrechtzuerhalten. Psychologinnen und Psychologen raten: Pflegen Sie lieber wenige gute Kontakte als viele oberflächliche.

Im Voraus planen: Machen Sie sich Wochenpläne für die nächsten Wochen. So können Sie Sporteinheiten, Einkaufsgehen, Familienaktivitäten etc. viel entspannter angehen.

Für alle einsehbarer Schichtplan: Die Familie muss Rücksicht auf Ihre Schlafenszeiten nehmen. Hier hilft ein für die Familienmitglieder einsehbarer Schichtarbeitsplan. In diesem können Sie Ihre absoluten Ruhezeiten und die Aktivzeiten mit der Familie eintragen. So weiß jeder Bescheid und kann sich auf die Situation einstellen.

Dichte Vorhänge und Schlafbrille: Das Schlafzimmer benötigt eine gute Verdunkelung, damit kein störendes Licht das Ein- oder Durchschlafen verhindert. Moderne Schlafbrillen spürt man nicht beim Tragen und sie drücken auch nicht auf die Augen.

Lärmvermeidung: Geräuschkämmende Türen, generelle Lärmvermeidung im Umfeld und Ohrstöpsel sind gute Hilfsmittel, um nicht von der Außenwelt abgelenkt zu werden. Besorgen Sie notfalls Kopfhörer für Ihre Angehörigen, damit Sie fernsehen können, wenn Sie Ihre Ruhe brauchen.



Telefon und Klingel abstellen: Spontane Störungen des Schlafes vermeiden.

Hitze vermeiden: Achten Sie besonders im Sommer darauf, dass sich der Schlafraum nicht unnötig aufheizt. Kümmern Sie sich darum, dass genügend gelüftet wird, denn das Gehirn braucht Sauerstoff.

Rituale: Helfen Sie dem Körper, leichter in den Schlaf zu kommen. Gewöhnen Sie sich an, zu allen Tages- und Nachtzeiten, zu denen Sie ins Bett gehen, zwei bis drei gleiche Tätigkeiten in Folge auszuüben – z. B. duschen mit einem bestimmten Duft, einen Entspannungstee trinken, ein Hörbuch hören etc..

Sport hilft: Sie wissen, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohnt. Sportliche Betätigung stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System. „Bewegung“, so schreibt Dr. Manuela Macedonia in ihrem Buch „Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke“, „unterstützt nicht allein die körperlichen Funktionen.“ Sie berichtet: „Ich laufe nicht für meine Figur, ich laufe für mein Gehirn.“ Ihr Buch gibt faszinierende Einblicke in den Hormonhaushalt des Hippocampus (zuständig für die Gedächtniskonsolidierung) und liefert nachvollziehbare Erklärungen, warum Bewegung dem Gehirn guttut. Ein fittes Gehirn nützt in allen Lebensbereichen, von Stressresistenz bis zu besserer Gesundheit ist alles möglich. Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die sich mehr bewegen, ein besseres Gedächtnis haben und auch mehr vor Demenz und Burnout geschützt sind. Zudem verbessert sich der Schlaf.

Auf jeden Fall gilt: Regelmäßig Sport zu treiben ist besser, als sich gelegentlich zu vergnügen. Schließen Sie sich, wenn möglich, einem oder mehreren Sportvereinen oder Hobbysportrunden an. Nahezu überall gibt es Lauftreffs oder Nordic-Walking-Gruppen. Auch der Umstieg auf das Fahrrad ist eine Möglichkeit, sich mehr zu bewegen.

Konkrete Tipps

Frühschichtarbeitende, die weit vor Mitternacht ins Bett gehen, erreichen die sieben bis acht Stunden Schlaf ganz bequem. Helles Licht und sportliche Aktivitäten nach dem Aufstehen beschleunigen den Wachwerdevorgang. Außerdem ist es hilfreich, schon einen Tag vor der beginnenden Frühschicht etwas früher aufzustehen.

Spätschichtarbeitende können sich ein Mittagsschläfchen angewöhnen. Das versorgt sie mit mehr Energie und steigert die Chance auf mehr Freude am Tun.

Für **Nachtarbeitende** empfiehlt es sich, abends einen sogenannten Power Nap, also einen Kurzschlaf von bis zu 30 Minuten, einzulegen. Kaffee und Koffein-Drinks sollten in der Nacht nicht zum Hauptgetränk werden. Ebenso wird von schweren Mahlzeiten abgeraten, sonst fällt morgens das Einschlafen umso schwerer.

Helfen Sie Ihrem Körper dabei, sich auf den Wechsel einzustellen. Gehen Sie bereits am Tag vor einer Nachtschicht später ins Bett. Das mildert die Umstellung ab. Bleiben Sie während der Nachtschicht möglichst in Bewegung, das unterdrückt den Einschlafimpuls. Helles Licht, insbesondere mit hohem Blauanteil, hilft, wach zu bleiben.

Manche Menschen haben sich zwei Schlafphasen angewöhnt. Günstig ist, wenn die erste Phase mindestens drei Schlafzyklen, also 4,5 Stunden, dauert. Die zweite Schlafphase ist dann meist kürzer und liegt zwischen 1,5 und drei Stunden. Sie können nach der letzten Nachtschicht schnell wieder in den Alltagsrhythmus kommen, wenn Sie versuchen, den Tagschlaf kurz zu halten.

Augenpflege 1: Einige Male blinzeln, Fern- und Kurzsicht abwechseln.

An die frische Luft gehen.

Auf der Stelle mit den Füßen vor- und zurückwippen, auf die Zehenspitzen stellen, auf der Stelle treten, hüpfen.

Körper mehrmals von oben nach unten abklopfen und danach ausschütteln.



Frische Düfte, Öle oder Sprays wirken aktivierend und heben die Laune.

Ohr-Akupressur: Die oberen Ränder am Ohr massieren. Das regt den Kreislauf an.

Matetee statt Kaffee ist länger leistungsfördernd.

Augenpflege 2: Handinnenflächen wie Halbschalen über die Augen halten.

Genügend Wasser trinken. Das beugt Kopfweg und Konzentrationsschwäche vor.

Walnüsse, Kürbiskerne, Kakao statt Snacks.



Ausgeschlafen
aufwachen
ohne Wecker –
so geht's!

4. TIPPS FÜR GUTEN SCHLAF

4. Tipps für guten Schlaf

Ausgeschlafen aufwachen ohne Wecker – so geht's!

Wenn Sie Ihren Schlaf gut kennen und Sie sicher in einem 4,5- oder 6-fachen 90-Minuten-Rhythmus schlafen, dann sind die Chancen groß, auch ohne Wecker rechtzeitig wach werden zu können.

Wenn Ihre Weckzeit z. B. 06:30 Uhr ist und Sie für gewöhnlich 7,5 Stunden schlafen, dann rechnen Sie bei fünfmal 90 Minuten Schlaf zurück auf 23:00 Uhr, das ist dann Ihre optimale Zubettgezeit. Falls Sie 20 Minuten zum Einschlafen benötigen, dann legen Sie sich um 22:40 Uhr hin.

Der große Vorteil ist, dass Sie immer in der leichten Traumphase (REM) aufwachen und sofort startklar sind.

Zum Merken:

Meine Weckzeit:

Meine Zubettgezeit:

Tip: Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es in der ersten Nacht nicht gleich perfekt funktioniert. Der Körper gewöhnt sich erst nach einigen Wiederholungen an das Muster. Dafür sitzt es dann auch fest, wenn es sich einmal etabliert hat.



Wirksame Einschlaf-Tipps

Manchmal mag das Einschlafen nicht gelingen oder wir wachen mitten in der Nacht auf und können nicht wieder einschlafen. Der Blick wandert häufiger zum Wecker. In Gedanken rechnen wir die verlorene Zeit aus und wie viele Stunden noch bleiben, bis wir aufstehen müssen. Verzweifelt wünschen wir uns nun, schneller einzuschlafen.

Empfehlung: Nachts maximal zweimal auf den Wecker schauen. Zu häufiges Nachschauen führt zu nervigen Gedanken, die das Einschlafen erschweren.

Besonders schwer ist es, nachts zwischen 02:00 und 04:00 Uhr wieder einzuschlafen. Wir befinden uns psychologisch in einem Tief. Der Effekt ist, dass uns alles schlimmer vorkommt, als es in Wirklichkeit ist. Das Grübeln nimmt seinen Lauf und hält uns bis zum Klingeln des Weckers wach.

Alle negativen Gedanken, die jetzt durch den Geist ziehen, sind eher vergleichbar mit Zerrbildern und Täuschungen. Sie verführen uns leicht zu Fehlbewertungen. In diesen Stunden sind wir empfindsamer und auch empfänglicher für negative Szenarien.

Es hilft sofort, aktiv an etwas anderes zu denken. An etwas, das uns in eine angenehmere Gedankenwelt und in einen freundlicheren Gemütszustand bringt. Genau hier setzen die folgenden Tipps und Techniken an. Sie sind praktisch, empirisch erprobt und leicht umzusetzen. Gehen Sie neugierig und spielerisch daran. Experimentieren Sie mit den Methoden. Manche gelingen sofort, andere benötigen etwas Übung. Finden Sie Ihre Lieblingstechnik heraus, und Sie werden besser einschlafen.



Schwerer Körper

Konzentrieren Sie sich auf Ihren linken Arm und stellen Sie sich vor: „Mein Arm wird schwer, sehr schwer, immer schwerer.“ Wiederholen Sie diese Anweisung so lange, bis Sie das Gefühl erleben, dass der Arm schwer geworden ist. Dann konzentrieren Sie sich auf Ihren rechten Arm und wiederholen den Vorgang. Wenn nun auch der rechte Arm „schläft“, machen Sie mit den Füßen auf die gleiche Art und Weise weiter. Danach werden die Beine schwer. Der Rumpf wird schwer. Alles fühlt sich schwer an, der ganze Körper ist schwer und müde und freut sich aufs Schlafen.

Innere Bilder und Gedankenreisen

Stellen Sie sich vor, dass Sie am Strand sind. Sie genießen es, die Wellenbewegungen des Meeres zu beobachten. Sie hören das Rauschen und spüren den Wind. Immer wenn andere, ablenkende Gedanken auftauchen, führen Sie sich sanft zur Szene am Meer zurück. Es ist schön, dort zu sitzen und der Brandung zuzuschauen. Das Meer kommt und geht in einem beruhigenden Rhythmus.

Eine Art der Selbsthypnose

Stellen Sie sich vor, wie Ihre innere Stimme sanft zu Ihnen spricht: „Mein Gebiss entspannt sich – mein Gebiss ist entspannt. Mein Kopf entspannt sich – mein Kopf ist entspannt. Mein Oberkörper entspannt sich – mein Oberkörper ist entspannt. Meine Beine entspannen sich – meine Beine sind entspannt.“ Wiederholen Sie die einzelnen Passagen, um tiefer zu entspannen. Sie können auch weitere Körperteile ansprechen. Je häufiger Sie diese Methode üben, desto leichter schlafen Sie dadurch ein.

Zusätzlich können Sie sich den Pacman als einen Helfer vorstellen, den Sie immer dabei haben. Immer wenn sie merken, dass lästige Gedanken auftauchen, lassen Sie den Pacman ran. Er ist unermüdlich und nimmt alles in sich auf. Er hilft immer! Egal ob Sie grübeln, sich Sorgen machen oder Probleme wälzen.

- Wenn Sie länger als 20 Minuten nicht schlafen können, bleiben Sie nicht im Bett liegen. Stehen Sie auf und wechseln Sie den Raum, hören Sie leise Musik oder lesen Sie in einem Buch, bis Sie schläfrig werden, gehen Sie dann zurück ins Bett und versuchen Sie es erneut.
- Wenn Sie nachts zwischen 02:00 und 04:00 Uhr wach werden, ignorieren Sie am besten die negativen Gedanken, die Sie wach halten. Denken Sie lieber an Projekte, Hobbys oder Erinnerungen, die Sie begeistern.

Hier folgt eine Zusammenfassung der häufigsten Einschlafverhinderer. Die Liste der Don'ts hilft dabei, sich einen Überblick über schlechte bzw. belastende Gewohnheiten zu machen, die man abstellen möchte.

- ⊖ Unregelmäßige Zubettgehzeiten
- ⊖ Viel und schwer verdauliches Essen < 2 h vor dem Schlafengehen
- ⊖ Anstrengender Sport < 1,5 h vor dem Schlafengehen
- ⊖ Elektronischer Bildschirm < 1 h vor dem Schlafengehen
- ⊖ Grelles Licht in den Abendstunden
- ⊖ Nervenaufreibende Dinge wie Streit, beunruhigende Chats etc.
- ⊖ Serien oder Filme, die das Zubettgehen hinauszögern
- ⊖ Alkohol als Einschlafmittel

TIPP 1

Gesunder Nachtschlaf wird tagsüber vorbereitet!

Tags aktiv, nachts passiv – eine einfache Regel, die unserer innersten Biologie entspricht. Wer tagsüber zu faul oder träge ist, kann per se nachts nicht gut schlafen.

Günstig: Tagsüber Bewegung an der frischen Luft, bzw. einen Spaziergang vor dem Zubettgehen.

TIPP 2

Einschlafrituale helfen dem Körper, sich auf die Nachtruhe einzustellen!

Ähnlich wie bei Kindern, wenn man sie zu Bett bringt, hilft es auch dem Erwachsenen, das Zubettgehen durch gleichförmige Abläufe einzuleiten.

Günstig: Eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen das Licht etwas dunkler halten, Fernseher und elektronische Bildschirme meiden. Möglichst immer zu einer ähnlichen Uhrzeit ins Bett gehen.

TIPP 3

Wenn Sie morgens den Tag fröhlich beginnen, können Sie nur gewinnen!

Aus Beobachtungen ergibt sich ein klares Bild: Wer morgens ein oder mehrere Rituale pflegt, um gut in den Tag zu kommen, ist tagsüber besser drauf (resilienter, leistungsfähiger) und abends fitter.

TIPP 4

35 Schlafzyklen pro Woche!

Abgeleitet von den Erfahrungen des englischen Spitzensportcoach Nick Littlehale ist es günstiger, die Schlafzyklen einer Woche als Gesamtheit zu betrachten, als in jeder Nacht zu versuchen, die vier oder fünf Schlafzyklen à 90 Minuten erzwingen zu wollen.

Günstig: Sieben Tage à fünf Zyklen = 35 Schlafzyklen.

TIPP 5

Tagsüber genügend Pausen machen!

Wer sich zu sehr dem Stress aussetzt und zu wenig Pausen macht, läuft Gefahr, nachts nicht gut zu schlafen. Denn ist zu viel Cortisol (Stresshormon) im Körper, funktioniert der Nachtschlaf nicht so gut.

Günstig: Sich am Tag fünf Pausen zu je fünf Minuten zu gönnen und diese fest einzuplanen. Entspannungsübungen helfen, den Stress in Grenzen zu halten.

UND NUN WÜNSCHEN WIR IHNEN VIEL
ERFOLG BEI DER UMSETZUNG UND EINEN
DAUERHAFT GESUNDEN SCHLAF.

BKK Diakonie – Krankenkasse für soziale Berufe



Wer in der Küche hochwertige Pflanzenöle und gesunde Fette einsetzt, kann seinem Körper auf Dauer viel Gutes tun.

Lernen Sie aus guten Vorsätzen echte Gewohnheiten zu machen. Mit dem Fokus auf körperliche Bewegung.



Lernen Sie auch unsere anderen Broschüren kennen:

www.bkk-diakonie.de/broschueren

Social Media



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: info@bkk-diakonie.de

www.bkk-diakonie.de