

GESUND&FIT

Schlafstörungen

TIPPS FÜR
SORGLOSEN
SCHLAF

LED-BLUES VERMEIDEN

Für die meisten Menschen gehört es dazu: ein letzter Blick auf das Smartphone. Doch dabei reagiert der Körper, dank dem **Blaulicht**, als wäre es noch helllicher Tag. Die Folge: Er schüttet weniger von dem Schlafhormon **Melatonin** aus, dadurch gerät auch der gesamte Schlafrhythmus durcheinander. Tipp: Am besten **zwei Stunden vor dem Schlafengehen** das Smartphone weglegen.

LESEN MACHT MÜDE

Beim Lesen kann man nicht nur wunderbar in eine andere Welt entfliehen, sondern auch dem Stress. Vor dem Einschlafen zu lesen entwickelt sich schnell zu einem **festen Ritual**. Der Körper „lernt“ und „weiß“ mit der Zeit, dass bald die nächtliche Ruhephase ansteht, und bereitet sich dementsprechend vor, indem **mehr Melatonin** ausgeschüttet wird.

DANK-TAGEBUCH FÜHREN

Man stellt sich vor dem Zubettgehen die Fragen: „**Wofür bin ich dankbar?**“ oder „Warum geht es mir gut?“ und schreibt die Antworten in ein Notizbuch. Zahlreiche Studien bestätigen, dass das Zu-Papier-Bringen von Dankbarkeit Stress verringert.

POSITIV DENKEN

Ein enormer Schlafkiller ist die „**Verdrängungs-Strategie**“: Gerne versuchen wir, uns mit Gedanken wie „Einfach nicht an den Schlaf denken, dann kommt er von selbst“ in den Schlaf zu zwingen – das funktioniert jedoch nicht. Anstatt den Schlaf zu ignorieren, sollte man sich positive Erinnerungen ins Gedächtnis rufen.



ABSCHALTEN. Auch der gestellte Wecker bringt uns um den Schlaf.



ENDLICH GUT SCHLAFEN

Schlaflosigkeit – immer mehr Menschen leiden darunter. **Wie man das Gedankenkarussell vor dem Einschlafen überwindet** und wie gesunder Schlaf gelingt, hat uns **Schlafexperte Dr. Roman Braun** erklärt.

Der Mensch braucht seinen Schlaf, denn er ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch die Grundlage für das eigene Wohlbefinden. Zusätzlich läuft der Organismus im Schlaf zu Höchstleistungen auf: Der Körper regeneriert sich, die Abwehrkräfte werden gestärkt, die Hormone angekurbelt und das Gedächtnis speichert Erlebtes vom Tag. „Das natürliche Schlaf-wach-Verhalten ist in uns programmiert. Als natürlicher Taktgeber steuert dabei das Schlafhormon Melatonin den Rhythmus“, erklärt Schlafexperte Dr. Roman Braun. Das System gerät jedoch leicht durcheinander: Stress, Sorgen oder Ängste – wie wir sie in Zeiten von Covid-19 vermehrt



erleben – sind Gift für die sensible Mechanik und können Hormone aus dem Gleichgewicht bringen. Ein- und Durchschlafprobleme sind die Folgen.

Stress. „Im Durchschnitt benötigt ein Erwachsener zwischen siebeneinhalb und acht Stunden Schlaf, doch der Durchschnitt schläft nur etwa sieben Stunden. Das ist eine Stunde zu wenig und Futter für die Stresshormone“, so Dr. Braun. Schläft man auf Dauer weniger als 7 1/2 Stunden, gibt es laut dem Experten zudem ein 20 Prozent höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Stress entsteht, wenn wir befürchten, mit unseren Ressourcen eine Belastung nicht bewältigen zu können. „Normalerweise wird das Stresshormon Cortisol in circa sieben bis zehn Schüben am Tag verteilt ausgeschüttet. Ist das Hormon einmal im Blutkreislauf, lässt es das Herz schneller schlagen, regt den Stoffwechsel an und wir fühlen uns dadurch fit. Verdrängt das aufputschende Stresshormon jedoch in der Einschlaf-Phase das Schlafhormon Melatonin, welches versucht, den Organismus in den Ruhezustand zu versetzen, wird das Einschlafen schier unmöglich. Der Körper befindet sich dann im Alarmzustand, in dem die negativen Gedanken freien Raum haben“, so der Experte.

Tipp. Doch wie bekommt man die negativen Gedanken in den Griff? Zunächst sollte man das Blaulicht durch Smartphone, Tablet und Co. im Schlafzimmer verbannen. Anstatt vor dem Schlafen aufs Handy zu schauen, kann Lesen als Ritual helfen. Fällt das Durchschlafen schwer, dann hilft Saunieren: „Das Saunabad regt den Parasympathikus an, der auch als ‚Entspannungsnerv‘ bekannt ist“, so Dr. Braun. Nicht nur das Entspannen hilft beim Durchschlafen, auch die regelmäßige Bewegung. Dabei spielen das Cortisol sowie Adrenalin eine Rolle, die den Körper aufputschen. Diese „Wachmacher-Hormone“ werden nach der physischen Aktivität abgebaut und Serotonin wird freigesetzt, und das ist dafür verantwortlich, dass wir uns gut fühlen, und gut gelaunt schlafen wir besser durch.

Sollte man mitten in der Nacht aufwachen und vor lauter Nachdenken nicht mehr einschlafen können, dann rät der Experte zu Folgendem: „Aufstehen. Durch die Raumänderung bekommt man ein realistisches Gefühl für die eigene Müdigkeit.“ Hilft all das nichts und der Schlafmangel hält an, sollte in jedem Fall ein Arzt zur Abklärung konsultiert werden.

DR. ROMAN BRAUN IM TALK

Warum haben Menschen, besonders seit Beginn der Pandemie, oft mit Schlafstörungen zu kämpfen?

DR. BRAUN: Erstens, die Covid-19-Maßnahmen haben psychisch Kontrollverlust, Ängste und Depressionen zur Folge. Dies führt zu Stimmungsbelastungen, die sich in Durchschlafstörungen zeigen. Dies führt weiters zu einer besonderen Form des Schlafmangels, der dadurch gekennzeichnet ist, dass man zwar ausreichend Zeit im Bett verbringt, aber zu wenig davon schläft. Der Durchschnitt der Bevölkerung schläft nur etwa sieben Stunden. Das ist eine Stunde zu wenig und führt auf Dauer dazu, dass man noch mehr Stresshormone produziert.

Was sind die Folgen von Schlafmangel?

DR. BRAUN: Wenn Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum bestehen, können sie die Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Schlafentzug schlägt sich zunächst auf die geistige Leistungsfähigkeit nieder. Logisches Denken wird eingeschränkt und die Reizbarkeit steigt. Zudem leidet die Erinnerungsleistung, denn Schlaf ist wichtig für den Transfer von Gedächtnisinhalten vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis. In weiterer Folge wird die körperliche Funktionsfähigkeit in Mitleidenschaft gezogen und das Immunsystem leidet unter dem Schlafmangel.

Was kann man dagegen tun?

DR. BRAUN: Man muss dafür sorgen, dass sich dieser Schlafmangel nicht auf die aktive Zeit des Tages niederschlägt. Das heißt, man soll trotzdem die Schlafenszeiten einhalten und am Morgen, auch wenn man wenig geschlafen hat, aufstehen und aktiv sein, weil sich so Müdigkeit ansammelt und dies in der nächsten Nacht zu einem besseren Schlaf führen kann. Zudem helfen alle Formen des Selbstmanagements wie z. B. Meditation oder Mentaltraining.

ren kann. Zudem helfen alle Formen des Selbstmanagements wie z. B. Meditation oder Mentaltraining.

DR. ROMAN BRAUN
Führungskräfte-Coach
& psychologischer
Berater, ist Doktor der
Psychologie und GF
von trinity.at

