

Klaus Kampmann
Thomas Staehelin

Einschlaf Tipps,
die auch in einer 24/7-Welt wirken

Einschlaf Tipps,

die auch in einer 24/7-Welt wirken

© 2010/2017 Idee, Text, Bilder und Grafiken:

Klaus Kampmann und Thomas Staehelin

1. Auflage Oktober 2011

2., erweiterte Auflage Januar 2015

3., erweiterte und aktualisierte Auflage März 2017

Paperback ISBN: 978-3-7439-0265-7

Hardcover ISBN: 978-3-7439-0266-4

E-Book ISBN: 978-3-7439-0267-1

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Flow Zone EDITION

Herausgegeben von

Klaus Kampmann

und Thomas Staehelin.

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältiger Recherche übernimmt die Redaktion keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Inhaltsverzeichnis

Einschlaf Tipps, die einfach wirken!	8
1. Was Sie über den Schlaf wissen sollten	10
Den eigenen Schlafrhythmus finden	23
Schlafhygiene bei Schichtbetrieb	29
Einschlafen vor Prüfungen oder Auftritten	37
Vorteile des kurzen Erholungsschlafes	40
Jetlag vermindern	45
2. Allgemeine Tipps zur Schlafvorbereitung	50
Wie die Schlafumgebung aussehen sollte	52
Faktoren, die das Einschlafen begünstigen	60
Sommerzeitumstellung meistern	73
Übernachten unterwegs/Hotels	75
Frühjahrmüdigkeit entgegenwirken	78
3. Power Tipps, die wirken	80
Stresslöse-Tipps für den Alltag	90
Die Autoren:	96
Literaturhinweise	98

So ist das Buch aufgebaut:



1. Das Basiswissen zum Thema Schlaf hilft zu verstehen, worauf es generell ankommt und wie man sich positiv einstellt.
2. Hinweise zur Schlafvorbereitung zeigen auf, wie man mühelos eine für sich günstige Schlafumgebung schafft.
3. Effektive Methoden, die helfen, leicht einschlafen zu können.

Einschlaf Tipps, die einfach wirken!

Achten Sie auf Ihren Schlaf, denn er ist ein wesentlicher Faktor für Ihre Leistungsfähigkeit und positiv für persönliches Wohlbefinden und Gesundheit – Ihr Leben lang!

**Zu wenig Schlaf macht dick,
dumm und krank.**

Prof. Zulley, Spiegel 44/2011

Gut schlafen können ist entscheidend. Das weiß jeder, der schon einmal eine schlaflose Nacht erlebt hat. Im Schlaf regeneriert sich unser Körper, strukturiert sich das Gehirn. Wir verdichten und gestalten unsere Erfahrungen zu Erinnerungen und stabilisieren Gelerntes. Fehlt es uns an Schlaf, fühlen wir uns müde und erschöpft. Konzentrationsfähigkeit und Arbeitsleistung leiden. Schlafentzug wirkt sich negativ auf unsere Stimmungslage aus, macht uns reizbarer, schwächt unser Immunsystem. Chronischer Schlafmangel geht auf unsere Gesundheit.

Seit 2010 sind die Schlafstörungen bei Berufstätigen rasant angestiegen. Der DAK-Gesundheitsreport 2017

und weitere Studien kommen zu dem Ergebnis, dass allein in Deutschland ca. 80 Prozent der Erwerbstätigen schlecht schlafen. Fast jeder zehnte beklagt sich gar über schwere Schlafstörungen.

Immer mehr beschäftigte erleben Müdigkeit oder erschöpft sein am Arbeitsplatz. Die Ausfalltage wegen Schlafstörungen steigen kontinuierlich an. Doch nur wenige gehen deshalb zum Arzt, sie versorgen sich stattdessen mit rezeptfreien Medikamenten.

Die Ursachen für zunehmend schlechten Schlaf sind vielfältig, es sind u. a. der allgemeine Lebenswandel und die zu intensive bis in die späte Nacht Nutzung von elektronischen Geräten, einhergehend mit schwindender Selbstachtsamkeit.

Insgesamt wird das Thema gesund schlafen noch zu wenig beachtet, obwohl es rund 1/3 unseres Lebens ausmacht. Dieses Buch versorgt Sie mit genügend Grundwissen, um sich einen Plan für guten Schlaf zu erstellen.

Die miniTipps führen Theorie und praktische Umsetzbarkeit zusammen. Es gibt eine Reihe nützlicher Erklärungen und wirksamer Empfehlungen, die den gesunden Schlaf unterstützen – und sogar in der Schichtbetrieb-Welt funktionieren.

1. Was Sie über den Schlaf wissen sollten

Drei Gründe, warum Schlaf so wichtig ist

1. Erholung und Regeneration für Geist + Körper
2. Aktivieren von Wachstums- und Reparaturprozessen
3. Lernen und Verarbeiten, Gehirn- und Gedächtnispflege

Zu wenig Schlaf hat immer spürbare Folgen. Wenn wir eine Nacht nicht gut durchgeschlafen haben, stecken wir das noch ziemlich gut weg. Schlafen wir aber häufiger zu wenig, leiden Körper und Geist darunter. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass das Krankheitsrisiko bei Schlafmangel deutlich erhöht ist.

Schlafdefizit reduziert Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit nachweisbar und erhöht das Fehlerrisiko.

Bekannte Beispiele, die zu Katastrophen mit Milliardenschäden geführt haben, sind u. a. das Öltankerunglück Exxon Valdez von 1989. Das Schiff lief vor der Küste Alaskas auf ein Riff, weil der 3. Offizier am Steuer übermüdet war. 1986 versuchten übermüdete Ingenieure in der Nacht bis in die Morgenstunden einen komplizierten Ablauf im Reaktor von Tschernobyl in den Griff zu bekommen, was ihnen bekanntermaßen nicht gelang.

Schlafmangel produziert toxischen Stress. Das Immunsystem wird geschwächt, Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein erhöhtes Risiko, an Diabetes Typ II zu erkranken, nehmen rapide zu. Und: Menschen, die weniger schlafen, gleichen dieses Defizit oft mit mehr Essen aus. Denn: Bei weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht wird das hungerfördernde Hormon Ghrelin ausgeschüttet.¹ Gleichzeitig wird bei kürzerer Schlafdauer weniger vom Appetitzügler Leptin produziert. Eine amerikanische Studie² belegt, dass die Schlafdauer 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 die IDEFICS-Studie,³ die in Europa mit mehr als 16.000 Kindern durchgeführt wurde.

*Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr.
Arthur Schopenhauer*

Gesunder Schlaf bedeutet für einen erwachsenen Menschen, dass er in der Regel täglich sechs bis acht Stunden schläft. Dabei hat er in Summe viermal die ca. 90-minütigen Schlafzyklen durchlaufen, die zur vollständigen Erholung notwendig sind.

¹ www.adiposita-stiftung.de,

² <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus06.pdf>

³ <http://www.idefics.eu>

Die beste Erholung erzielen wir, wenn wir ein „geregeltes Leben“ leben und unsere individuellen Schlafzeiten einhalten können. Das ist in der heutigen 24/7-Welt für die meisten von uns unerreichbar. Der Mensch hat die Macht, die Nacht zum Tag zu machen, und nutzt dies auch aus, doch das rächt sich bei vielen mit Schwierigkeiten, gesunden Schlaf zu bekommen. Wir leiden besonders in Städten neben der Lärmbelastung auch unter einer Lichtverschmutzung.



Die Verlockungen und Medien unserer modernen Welt bringen uns leicht aus dem Takt. Und Menschen, die im Schichtbetrieb arbeiten, leben unter besonders unnatürlichen Bedingungen. Doch mit etwas Hintergrundwissen über den Schlaf und seine Rhythmen kann man schon mittels einfacher und praktischer Maßnahmen zu einem guten Schlafniveau gelangen. So kann es gelingen, selbst bei Schichtbe-

trieb konzentriert, munter, frisch und gut gelaunt zu sein.

**Haben wir den Schlaf als zentrale Stellschraube
für unsere Vitalität erkannt,
können wir achtsamer damit umgehen.**

Die Tipps in diesem Buch helfen gezielt, Rahmenbedingungen zu optimieren, um leichter einzuschlafen.

Ausgeruht sein bedeutet, mehr Lebensfreude und Flow-Erlebnisse, wie sie der ungarisch-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihaly⁴ bereits 1990 entdeckt und beschrieben hat, genießen zu können.

Das Phänomen der „optimalen Erfahrung“ wurde zunächst dieser an künstlerischen und sportlichen Topleistungen gemessen. Heute weiß man: „Im Flow zu sein“ ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit und ein ebenso grundlegendes menschliches Bedürfnis.

Flow kann als Zustand beschrieben werden, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung in einer Art produktiven Harmonie zusammentreffen. Es bezeichnet einen Zustand von Glück, der entsteht, wenn man in einer Aufgabe vollkommen aufgeht, wenn man im „Fluss“ ist.

Der Körper hat mehr Energie. Der Geist ist wacher. So

⁴ <http://www.citeulike.org/user/gareth/article/2072632>

vergrößert sich automatisch die Chance, mehr Freude am Tun zu empfinden – gelassener zu sein, bei allem, was wir tun. Erfolge gestalten sich leichter, die persönliche Grundstimmung ist freundlicher.

Schlaf ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Wer versucht, an Schlaf zu sparen, betrügt sich selbst.

Junge Menschen benötigen mehr Schlaf, da im Schlaf die wichtigen Wachstumsprozesse geregelt werden. Ältere Menschen schlafen zwar nachts kürzer, gönnen sich aber tagsüber oft ein Nickerchen und kommen somit auch wieder auf sechs bis acht Stunden.

Auch Koryphäen wie Thomas Alva Edison, der Erfinder der Glühbirne, von dem behauptet wurde, er hätte nur vier Stunden Schlaf benötigt, hat tagsüber mit mehreren Erholungsschläpfchen den Bedarf ausgeglichen. Nur wenige Menschen kommen dauerhaft mit weniger als sechs bis acht Stunden gut aus.

die Realität ist:

**schon geringe Mengen
an Schlafentzug haben
einen tiefgreifenden
Einfluss auf
unsere geistige
Leistungsfähigkeit
und Gesundheit.**

Wussten Sie schon, dass ...:

- der Weltrekord für Schlafentzug bei 266 Stunden liegt? Der Amerikaner Tony Wright hat 2007 bewiesen, dass mit Rohkost und angepasster Nutzung des Gehirns ein Wachbleiben von elf Tagen möglich ist.⁵
- Menschen mit dauerhaft weniger als fünf Stunden Schlaf ein zweimal höheres Risiko haben, vorzeitig zu sterben? Dass aber auch Menschen, die länger als zehn Stunden schlafen, fast gleich stark gefährdet sind?
- Delphine und Wale abwechselnd mal mit der linken und der rechten Gehirnhälfte schlafen? Als Meeressäuger müssen sie immer wieder Luft holen, deshalb bleibt stets eine Gehirnhälfte aktiv und ein Auge offen.
- es bei Hannover ein Schnarchmuseum gibt? Der Schlafforscher Joseph Wirth hat einige hundert, teilweise kuriose Apparate und Mittel zusammengetragen.⁶
- am 14.03. jedes Jahr der Weltschlafstag ist: www.worldsleepday.org

„Allen aus dem Wege gehn,
die schlecht schlafen und nachts wachen.“

Friedrich Nietzsche

⁵ Quelle: <http://www.wikipedia.de>

⁶ <http://www.schnarchmuseum.de>

Die Schlafphasen:

Wir durchlaufen verschiedene Schlafstadien und schlafen dabei unterschiedlich tief. Die wiederkehrenden Zyklen dauern zwischen 90 und 120 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, Wachstumshormone werden ausgeschüttet. Das geschieht ca. vier- bis fünfmal pro Nacht.

Schlaf stellt für die Wissenschaft auch heute noch einen komplexen Vorgang dar, der nicht vollkommen erschlossen ist. Beobachtungen haben ergeben, dass der Schlaf in vier Stadien abläuft. Das Einschlafen selbst gehört nicht dazu. Es ist lediglich der Übergang vom Wachsein zum Schlafzustand. Es kann beobachtet werden, wie die Gehirnströme und der Pulsschlag beim Einschlafen langsamer werden, auch die Atmung sich beruhigt.

Leichter Schlaf (Stadium 1 + 2):

Stärkende Funktion: Steigerung der Aufmerksamkeit und motorischer Fähigkeiten.

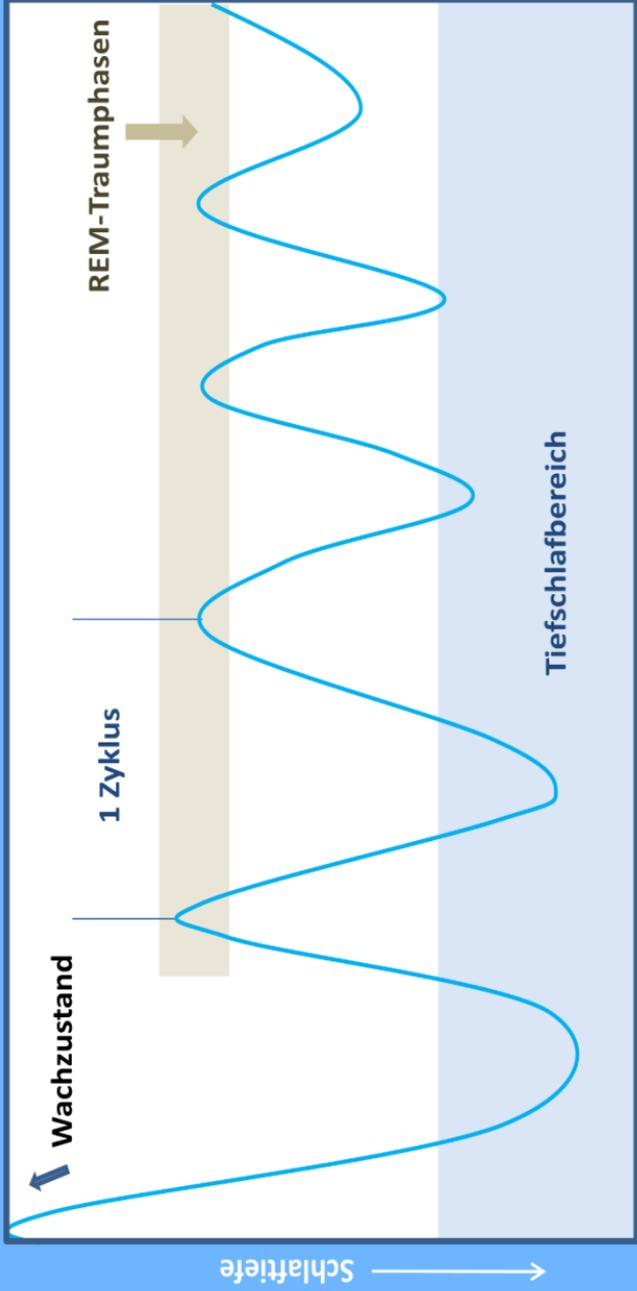
Der leichte Schlaf ist die Vorbereitung auf den Tiefschlaf und dauert in der ersten Phase (Stadium 1) nur wenige Minuten. Dabei werden die Muskeln entspannt und können sogar manchmal sichtbar zucken. In der Phase 2 (Stadium 2), die bis zu 50 % des Ge-

samtschlafes ausmachen kann, ist der Körper völlig entspannt.

Tiefschlaf (Stadium 3 + 4):

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

Die Gehirnaktivität verlangsamt sich nochmals, der Arbeitsrhythmus liegt im so genannten Deltawellenbereich, einem sehr langsamen Frequenzbereich, der sich von ca. 0,1 bis 4 Hz erstreckt. Im Vergleich dazu haben wir im Wachzustand im Gehirn eine Arbeitsfrequenz zwischen 13 und 30 Hz (Betawellen). Menschen in der Tiefschlafphase sind sehr schwer zu wecken. Der Körper reagiert nicht mehr automatisch auf Umweltsignale. Geruch von Rauch, wenn es brennt, wird ebenso wenig wahrgenommen, wie ein körperliches Berühren. Werden wir in der Tiefschlafphase geweckt, sind wir „knatschig“, geistig und körperlich nicht sofort betriebsbereit. Der Aufwachvorgang dauert seine Zeit – und bis wir wirklich ganz wach sind, sind wir wie in einer Art Zwischenwelt und nicht ganz bei Sinnen.



ca. 7 Stunden

REM-Schlaf:

Stärkende Funktion: Erhöhung von Kreativität und Aufmerksamkeit

Das Träumen geschieht hauptsächlich, wenn wir aus der Tiefschlafphase in ein leichteres Schlafstadium gelangen: in die sogenannte REM-Phase (REM/rapid eye movement = schnelle Augenbewegung). Man kann sie beim Schlafenden erkennen, 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, zum Beispiel eine aufregende Flucht, aber die Muskeln sind abgeschaltet), die helfen, das tägliche Geschehen besser bewältigen zu können. Das würde zum Teil auch erklären, warum dieser Traum-schlafanteil 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. **Der beste Zeitpunkt zum Aufwachen ist am Ende einer solchen 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.