

Prof. Dr. med. Clemens Heiser
Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer

SCHLAF DAS ELIXIER DES LEBENS

Wieder richtig
gut schlafen für ein
gesundes, langes
und glückliches Leben

Was bei
SCHLAF-
PROBLEMEN
wirklich hilft

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

10 Profi-Tipps für einen gesunden Schlaf

Hier sind zehn besondere Tipps, die Sie möglicherweise noch nicht alle kennen und die einen deutlichen Unterschied für Ihre Schlafqualität bewirken können:

- 1.** Dunkelheit vor dem Schlaf: Reduzieren Sie künstliches Licht mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- 2.** Progressive Muskelentspannung: Lernen Sie diese Technik, um systematisch vor dem Einschlafen zu entspannen.
- 3.** Schlaf-Parfüm: Verwenden Sie ätherische Öle wie Lavendel, die Sie mit gutem Schlaf assoziieren, um einen konditionierten Schlafreflex zu entwickeln.
- 4.** Mindfulness Meditation: Integrieren Sie Achtsamkeitsmeditation in Ihre Abendroutine, um das Einschlafen zu erleichtern.
- 5.** Schlaf-Tagebuch: Führen Sie Buch über Ihre Schlafgewohnheiten, um Muster und Einflussfaktoren zu erkennen, die Ihren Schlaf beeinträchtigen.
- 6.** Kühle Temperaturen: Halten Sie die Schlafumgebung leicht kühl, da ein kühler Körper schneller einschläft.
- 7.** Abendliche Fußbäder: Warme Fußbäder vor dem Schlafengehen können entspannen und die Durchblutung fördern.
- 8.** Leichte Abendmahlzeiten: Vermeiden Sie schweres Essen am Abend.
- 9.** Positives Schlafumfeld: Schaffen Sie positive Assoziationen mit dem Schlafzimmer, z. B. durch Farben, die Ruhe ausstrahlen, oder persönliche Gegenstände, die Freude bereiten.
- 10.** Power Naps: Vermeiden Sie lange Nickerchen am Tag, um den nächtlichen Schlaf nicht zu stören; wenn nötig, beschränken Sie sich auf 30-minütige Power Naps.

Widmung

Zwischen Träumen und Wachen liegt das Geheimnis des Schlafs. Dieses Buch ist für meine Frau Katharina, die mich in meinen Projekten immer tatkräftig unterstützt hat.

Clemens Heiser

Meiner Familie. In den Stunden der Dunkelheit sind wir uns nahe. Tags für uns da.

Ulrich Sommer

INHALT

6 Vorwort

9 **WER BESSER SCHLÄFT, IST GESÜNDER UND FITTER**

10 Die Evolution des Schlafs

10 Veränderungen über die letzten Millionen Jahre

12 Mittagstief und Mittagsschlaf

13 Schlaf ist etwas Persönliches

16 Darum brauchen wir Schlaf

16 Effekte des Schlafs auf Körper und Organe

18 Effekte des Schlafs auf Wohlbefinden und Emotionen

20 Effekte des Schlafs auf das tägliche Leben

21 Guter Schlaf kann viele Krankheiten verhindern

23 Das passiert beim Schlafen

24 Die unterschiedlichen Stadien in der Nacht

26 Regulatoren und Schalter für den Schlaf

28 Hormone: Regenten über den guten Schlaf

28 Melatonin, das Wunderschlafhormon

30 Adenosin, das Sandmännchen

32 Serotonin, das Glückshormon

32 Dopamin, das Antriebshormon

33 Cortisol, das Stresshormon

34 Weitere Hormone, die den Schlaf beeinflussen

38 Schlaftypen: Mehr als Eulen und Lerchen

38 Was die Schlafposition über den Charakter aussagt

41 Die innere Uhr tickt unaufhörlich

45 Von Eulen und Lerchen

48 Der Rhythmus bringt uns in den Takt

50 Schlafunterschiede zwischen Mann und Frau

53 Besonderheiten im Alter

55 Träume: Was sie mit dem guten Schlaf zu tun haben

55 Die Geschichte der Traumbedeutung

60 Was passiert beim Träumen?

61 Traumarten und ihre Bedeutung

64 Träume beeinflussen – ist dies möglich?

73 HÄUFIGE SCHLAFSTÖRUNGEN: URSACHEN UND AUSWIRKUNGEN**74 Was heißt überhaupt „schlecht geschlafen“?**

75 Zu wenig oder zu viel: Wie viel Schlaf brauche ich wirklich?

78 Wann ist mein Schlaf gestört?

81 Bringt das moderne Leben mich um den Schlaf?

86 Die Erkrankungen des Schlafs: Eine kurze Übersicht

87 Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

92 Narkolepsie: Immer müde – nie ausgeschlafen

96 Wenn das Schnarchen Bäume fällt und der Atem stockt

101 Kribbeln in den Beinen – wenn in der Nacht alles zuckt

102 Das Phänomen des Schlafwandels und Sprechens im Schlaf

105 Schlafmittel: Leider kein ultimatives Heilversprechen

105 Die Geschichte der Schlafmittel

110 Schlafmittel richtig absetzen – der kalte oder heiße Entzug

114 Wie das Glas Wein den Schlaf beeinflusst

116 Der Placeboeffekt auf den Schlaf

- 121 **DAS HILFT BEI SCHLAFPROBLEMEN WIRKLICH – SCHLAFFORMEL NACH HEISER & SOMMER**
- 122 **Mein Wunsch: Ausgeruht und ausgeschlafen**
- 122 Wenn es im Schlafzimmer ruhig und die Atmung regelmäßig wird
- 123 Unsere Schlafformel nach Heiser & Sommer
- 126 **Meine Selbsthilfebausteine: Individuell angepasst zum guten Schlaf**
- 127 Wann sollte ich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?
- 129 **Schlafformel 1: Konditionierung und Routine**
- 146 **Schlafformel 2: Gute Schlafhygiene**
- 155 **Schlafformel 3: Der Zeitpunkt des Schlafs**
- 162 **Don'ts: Unbedingt vermeiden**
- 164 **Wann ein Schlaflabor weiterhilft**

- 168 **QUELLENVERZEICHNIS**

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Warum müssen wir schlafen?“ – eine Frage, die uns oft gestellt wird. Viele leiden unter Schlafproblemen und fragen sich, ob Schlaf wirklich so unverzichtbar ist. Unsere Antwort: absolut. Schlaf ist lebensnotwendig für körperliche Erholung, Regeneration und das seelische Wohl. Seine wahre Bedeutung erkennen viele jedoch erst, wenn erste Schlafprobleme auftreten. Während unserer insgesamt 20-jährigen Tätigkeit und langjährigen Forschung haben wir schnell erkannt, dass der uns umgebende moderne Lebensstil ein entscheidendes Zünglein an der Waage ist – oder besser gesagt: an Ihrem Wecker. Auch haben wir festgestellt, dass manchmal schon kleine Anpassungen genügen und bereits eine Änderung der Schlafumgebung oder der Alltagsgewohnheiten Wunder wirken kann. Viele unserer Patientinnen und Patienten erleben dadurch eine Verbesserung ihrer Schlafqualität!

Auch in unserem Ratgeber vermischen sich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit jahrzehntelanger Praxiserfahrung. Sie erfahren, warum Schlaf nicht nur ein Wunsch, sondern ein absolutes Muss für unser Wohlbefinden ist. Wir wollen Ihnen aber nicht nur die Grundlagen vermitteln, beispielsweise im ersten Hauptkapitel auf ganzheitliche Effekte des Schlafs, hormonelle Regulatoren und die Bedeutung von Träumen eingehen. Sie werden auch herausfinden, welcher Schlaftyp Sie sind und wie viel Schlaf für Sie richtig ist, um am nächsten Morgen wach und leistungsfähig zu sein.

Im zweiten Buchteil werden Sie dann Zeuge von bahnbrechenden Erkenntnissen, die den modernen Lebensstil und seinen Einfluss auf Ihren Schlaf beleuchten. Wir geben Ihnen Einblicke in die

aktuelle Forschung, häufige Erkrankungen des Schlags und auch in die Vor- und Nachteile üblicher Schlafmittel. Womöglich werden Sie verblüfft sein, welchen immensen Einfluss der Schlaf auf Ihr Wohlbefinden hat. Schlaf ist ein Geschenk, eine magische Kraft – das Elixier des Lebens, das Sie mit der richtigen Anleitung für sich nutzen können.

Das besondere Highlight ist unsere „Schlaformel nach Heiser & Sommer“ im dritten Buchteil. Mehr als nur ein Programm, umfasst sie ein von uns liebevoll gestaltetes System und zugleich die Quintessenz unserer langjährigen Arbeit und Forschung. Unsere Schlaformel verbindet bewährte Ansätze mit innovativen Methoden, die Ihr Schlafverhalten revolutionieren werden. Sie beinhaltet dabei nicht nur einzelne Tipps und Tricks, sondern stellt einen umfassenden Plan dar, der Ihnen hilft, das Optimum aus Ihren Schlafstunden herauszuholen. Freuen Sie sich schon jetzt darauf, jede Nacht als eine Reise zu erleben, bei der Sie nicht nur träumen, sondern auch heilen und Ihre Körperzellen regenerieren.

Lassen Sie uns gemeinsam auf diese Entdeckungsreise gehen, auf der Sie die Kraft und das Geheimnis guten Schlags entdecken und nutzen können. Viele von Schlafstörungen betroffene Menschen können es oft zunächst gar nicht glauben, dass recht einfach umzusetzende positive Veränderungen des Lebensstils, wie Sie sie auch in unserer Schlaformel finden werden, eine so enorm positive Wirkung auch auf den Schlaf haben können.

Eine traumhafte Nacht haben wir also für Sie vorbereitet, die Schritte bis dorthin gehen müssen Sie selbst. Beginnen Sie noch heute, und tauchen Sie in die Welt des Schlags ein. Wir wünschen Ihnen viel Freude und viele schlaffördernde Erkenntnisse!



Dr. med. Clemens Heiser



Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer

WER BESSER SCHLÄFT, IST GESÜNDER UND FITTER

Der Schlaf ist so alt wie die Menschheit, wahrscheinlich sogar noch viel älter. Auch hat sich der Schlaf während der Evolution verändert – er ist quasi mit dem Menschen und seinen Lebensbedingungen mitgewachsen. Dennoch ist die Frage, warum wir eigentlich schlafen, bis heute wissenschaftlich nicht vollständig geklärt. Viele körperliche und psychische Funktionen bzw. Mechanismen geraten im Wachzustand buchstäblich durcheinander und müssen im Schlaf neu geordnet werden.

- ▶ *Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, warum Sie regelmäßig gut schlafen sollten, was dabei im Organismus passiert, welcher Schlaftyp Sie sind und was Träume bedeuten.*

Die Evolution des Schlafs

Der Schlaf ist so alt wie die Menschheit, und wahrscheinlich noch viel älter. Schlafähnliche Zustände sind bereits bei wirbellosen Tieren zu finden, und die gibt es seit mindestens 500 Millionen Jahren. Schon bei Bakterien und anderen Einzellern findet man schlafähnliche Zustände – aktive und passive Phasen, die sich dem äußeren Hell-dunkel-Rhythmus anpassen.

Veränderungen über die letzten Millionen Jahre

Klar ist, dass sich der Schlaf über diese vielen Millionen Jahre verändert hat. Jüngste Forschungsergebnisse konnten beispielsweise zeigen, dass unser Vorfahre, die Menschenaffengattung *Homo erectus*, uneingeschränkt auf zwei Beinen lief und auf dem Boden schlief. Aufgrund der kurzen Arme war ein Schlafen auf Bäumen, im Vergleich zu anderen Arten, nicht mehr möglich bzw. sehr unwahrscheinlich. Damit entfiel aber auch der Schutz vor Feinden.

Vergleichen wir unseren Schlaf mit dem anderer Primaten, stellen wir fest, dass wir am kürzesten schlafen: circa acht Stunden gegenüber zehn bis 15 Stunden Schlaf bei allen anderen Primaten. Insgesamt wurde die Evolution des Schlafs von unterschiedlichen Einflüssen geprägt. Seit jeher musste Nahrung besorgt werden, so dass ein Zustand – der Schlaf – notwendig war, um Energieressourcen zu schonen und über die körperliche Erholung verschiedene Funktionen wiederherzustellen.

In der Moderne haben vor allem Ein- und Durchschlafstörungen massiv zugenommen. Wir wissen, dass heute 25 bis 30 Prozent aller Deutschen unter Schlafstörungen leiden. Dies liegt sicherlich auch daran, dass durch den Wandel der Kommunikationsmedien seit den 90er-Jahren des vorigen Jahrhunderts eine Gesellschaft existiert, die rund um die Uhr erreichbar ist – und auch konsumiert. Spätes Zubettgehen und oft schul- oder berufsbedingt frühes Aufstehen haben in den vergangenen Jahrzehnten dafür ge-

Schlafstörungen sind eine weit verbreitete Volkskrankheit, 25 bis 30 Prozent aller Deutschen leiden darunter.

sorgt, dass pro Nacht durchschnittlich immer weniger geschlafen wird. Hierzulande sind es knapp sieben Stunden, oft aber auch deutlich weniger.

Der Beurer Schlafatlas aus dem Jahr 2017 konnte zeigen, dass gegenüber kinderlosen Paaren oder Singles zudem Paare mit Kindern tendenziell später ins Bett gehen und früher aufstehen bzw. aufstehen müssen. Die Gründe liegen auf der Hand: am Abend die Kinder zu Bett bringen, liegen gelassene Tätigkeiten und Hausarbeiten noch rasch erledigen oder am Morgen alles für den Kindergarten und die Schule vorbereiten. Hinzu kommt oft ein festes Arbeitssystem mit vorgegebenen Dienstzeiten, was den Gestaltungsraum des persönlichen Alltags erschwert. Der gute Schlaf und die damit verbundene Erholung bleiben zwangsläufig auf der Strecke.



Aufsteh- und Zubettgehzeiten nach Beurer Schlafatlas 2017

HÄUFIGE SCHLAF- STÖRUNGEN: URSACHEN UND AUSWIRKUNGEN

Schlaf kann krank machen, Schlafprobleme sind medizinisch behandelbar. Dennoch suchen lediglich circa 30 Prozent der Menschen, die fast jede Nacht unter Schlafstörungen leiden, auch ärztliche Hilfe und begeben sich in Behandlung. Was ebenfalls oft unterschätzt wird: Auch zu viel Schlaf kann krank machen. Sie merken also: Nicht nur die Schlafdauer ist entscheidend, sondern insbesondere die Schlafqualität.

- ▶ *In diesem Kapitel geht es um die Störfaktoren des Schlafs, Schlafkrankheiten und das Pro und Contra herkömmlicher synthetischer Schlafmittel.*

Was heißt überhaupt „schlecht geschlafen“?

Es gibt eine Reihe von Schlafstörungen, die viele von uns im Laufe des Lebens betreffen können. Laut einem Gesundheitsreport der Krankenkasse DAK geben 80 Prozent der Erwerbstätigen an, schlecht zu schlafen. Damit haben Schlafstörungen bei Menschen zwischen 35 und 65 Jahren, die mitten im Berufsleben stehen, in den letzten Jahren um 66 Prozent zugenommen. Mit anderen Worten: Deutschland schläft schlecht – ein Problem, das deutlich unterschätzt wird.

Trotz guter Schlafdauer kann auch ein qualitativ schlechter Schlaf auf Dauer gesundheitsschädlich sein.

Was aber heißt überhaupt schlecht schlafen? Immerhin: Rechnet man die Zahlen des Gesundheitsreports auf die gesamte Bevölkerung hoch, schlafen demnach hierzulande etwa 34 Millionen Menschen schlecht. Rund 50 Prozent der Erwerbstätigen fühlen sich sogar am Arbeitsplatz müde, und etwa 30 Prozent geben an, regelmäßig erschöpft zu sein. Lassen Sie uns folgende Begriffe zunächst klären: Schläfrigkeit, Müdigkeit und in diesem Zusammenhang das Phänomen der großen Erschöpfung.

Schläfrigkeit oder Müdigkeit?

Diese beiden Begriffe werden häufig synonym verwendet. In der Schlafmedizin drücken wir damit jedoch jeweils unterschiedliche Zustände aus: Man hat das Verlangen oder die Neigung, zu schlafen oder einzuschlafen, wenn man schläfrig ist.

Schläfrigkeit ist demnach ein Zustand, bei dem der Körper sich ausruhen muss, weil die Augen schwer werden und die Konzentration nachlässt. Ein Mangel an Schlaf oder eine Störung des Schlafwach-Rhythmus verursacht häufig Schläfrigkeit. Aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. zur Behandlung von Bluthochdruck, Asthma, Allergien und Depressionen) oder Erkrankungen wie eine Schlafapnoe können ursächlich sein. ▶▶

Müdigkeit hingegen bedeutet, einen Energiemangel zu spüren. Wer müde ist, erlebt einen allgemeinen Zustand von körperlicher oder geistiger Erschöpfung, der häufig durch Aktivitäten, Anstrengungen oder auch Stress verursacht wird. Auch ein Schlafmangel oder eine schlechte Ernährung und verschiedene Erkrankungen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion, Eisenmangel, Herzinsuffizienz) können Müdigkeit verursachen.

Schläfrigkeit ist also das spezifische Verlangen nach Schlaf und kann auch auf eine organische Schlafkrankung hinweisen. Müdigkeit beschreibt ein allgemeines Gefühl von Erschöpfung und Energiemangel, das Leitsymptom bei psychiatrischen Schlafkrankungen sein kann. Diese Unterscheidung ist auch deswegen so wichtig, weil Schläfrigkeit durch Schlaf und Ruhe in der Regel gut behandelt werden kann. Müdigkeit kann mitunter umfassendere Maßnahmen erfordern, z. B. eine Anpassung des Lebensstils, Ruhepausen im Alltag, körperliche Bewegung bis hin zu einer individuellen ärztlichen Untersuchung und Therapie, wenn übermäßige Müdigkeit chronisch wird.

Es ist auch möglich, dass Schläfrigkeit und Müdigkeit gleichzeitig auftreten, insbesondere wenn jemand schlecht schläft oder nicht genug Ruhe bekommt. Gemeinsam mit den Behandelnden sollte dann nach zugrunde liegenden Ursachen geforscht werden, um geeignete Maßnahmen für eine bessere Schlafqualität ergreifen zu können.

Zu wenig oder zu viel: Wie viel Schlaf brauche ich wirklich?

Eine häufige erste Frage ist auch bei uns im Institut für Schlafmedizin, wie viel Schlaf der Mensch denn nun eigentlich braucht. Die empfohlene Schlafdauer variiert je nach Alter und den individuellen Bedürfnissen. Die meisten werden sieben bis acht Stunden Schlaf benötigen. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören und sicherzustellen, dass man ausreichend Schlaf erhält, um sich erholt und energetisiert zu fühlen. Hilfreich ist auch diese Faust-

Wenn wir in der Lage sind, tagsüber längere Tätigkeiten im Sitzen konzentriert auszuüben, ohne permanent schläfrig zu werden, haben wir ein gutes Schlafpensum gefunden.

regel: Wenn Sie in der Lage sind, tagsüber längere Tätigkeiten im Sitzen konzentriert auszuüben, ohne permanent schläfrig zu werden, haben Sie ein gutes persönliches Schlafpensum gefunden. Es gibt aber auch allgemeine Richtlinien für die empfohlene Schlafdauer, an der Sie sich orientieren können.

Säuglinge (bis drei Monate) Neugeborene benötigen normalerweise zwischen 14 und 17 Stunden Schlaf pro Tag. Da sie häufig aufwachen, um gefüttert zu werden oder ihre Windeln gewechselt zu bekommen, ist der Schlaf in dieser Phase häufig auf mehrere kurze Perioden verteilt.

Säuglinge (vier bis elf Monate) Ab etwa dem vierten Monat wird empfohlen zwölf bis 15 Stunden täglich zu schlafen. Einige Säuglinge können jetzt länger durchschlafen, ihr Schlaf beginnt sich zu stabilisieren.

Kleinkinder (ein bis zwei Jahre) Kleinkinder benötigen rund elf bis 14 Stunden Schlaf. Die Schlafrouninen werden bereits regelmäßiger, und die meisten Kinder schlafen auch am Mittag.

Vorschulkinder (drei bis fünf Jahre) Für diese Altersgruppe werden täglich zehn bis 13 Schlaf empfohlen. Viele Kinder überspringen bereits den Mittagsschlaf, andere können noch davon profitieren.

Schulkinder (sechs bis 13 Jahre) Ab dem Schulalter sollten Kinder täglich neun bis elf Stunden Schlaf erhalten, um sich optimal zu erholen und ihre kognitiven und körperlichen Funktionen zu unterstützen.

Jugendliche (14 bis 17 Jahre) Durch die biologischen Veränderungen in der Pubertät verändert sich auch der natürliche Schlafwach-Rhythmus. Dies hat zur Folge, dass Jugendliche häufig später einschlafen und morgens länger schlafen möchten. Sie benötigen circa acht bis zehn Stunden Schlaf.

Erwachsene (18 bis 64 Jahre) Obwohl die individuellen Bedürfnisse variieren können, benötigen die meisten Erwachsenen sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Während einige möglicher-

weise weniger Schlaf benötigen, kann es bei anderen auch deutlich mehr sein, um sich ausgeruht zu fühlen.

Ältere Erwachsene (ab 65 Jahren) Ältere Erwachsene haben häufig eine veränderte Schlafarchitektur, wodurch sie mitunter weniger Schlaf benötigen. Je nach den individuellen Bedürfnissen können sie von ebenfalls sieben bis neun Stunden Schlaf profitieren.

Da es tatsächlich wichtig ist, möchten wir nochmals betonen, dass der Schlaf sehr individuell verläuft und dass sich Ihr persönliches Schlafbedürfnis, unabhängig von allgemeinen Richtlinien, von anderen Menschen Ihrer Lebensphase deutlich unterscheiden kann. Jeder von uns benötigt andere Voraussetzungen für den guten Schlaf, um tagsüber optimal zu funktionieren. Versuchen Sie am besten, die für sich passende Schlafdauer herauszufinden. Folgende allgemeine Tipps möchten wir Ihnen geben:

Berücksichtigen Sie die eigenen natürlichen Schlafmuster

Beobachten Sie, wie viel Schlaf Sie wirklich benötigen, um ausgeruht und energiegeladener zu sein – ohne dass ein Wecker verwendet wird oder andere Einschränkungen vorliegen. Testen Sie dies über einige Wochen aus. Dabei sollten Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen und abends, wenn Sie schläfrig sind, zur gleichen Zeit zu Bett gehen. Notieren Sie jeweils die Anzahl der geschlafenen Stunden. Machen Sie sich auch Notizen, wie fit Sie sich am Tag gefühlt haben. Diese kleine Analyse kann helfen, Muster zu identifizieren und Ihre ideale Schlafdauer zu bestimmen.

Experimentieren Sie mit verschiedenen Schlafdauern

Weiterhin können Sie verschiedene Schlafdauern ausprobieren, um herauszufinden, welche Länge des Schlafs sich für Sie am erholsamsten anfühlt. Gestartet werden sollte bei diesem Versuch mit einer schrittweisen Änderung um etwa 15 bis 30 Minuten, die Sie entweder länger oder kürzer schlafen. Machen Sie sich wieder Notizen, wie sich die veränderte Schlafdauer auf Ihr Wohlbefin-

Länger schlafen heißt nicht immer, besser zu schlafen: Die Schlafqualität kann unabhängig der Schlafdauer gestört sein.

den und die persönliche Energie auswirkt. Auf diese Weise können Sie feststellen, ob weniger oder mehr Schlaf für Sie besser funktioniert und womöglich auch Schlafprobleme bessern hilft.

Berücksichtigen Sie Ihre persönlichen Lebensumstände

Wie Sie schon wissen, können sich die Anforderungen an den Schlaf im Laufe des Lebens verändern, und oft ist es so, dass ältere Erwachsene weniger Schlaf brauchen. Entscheidend sind aber immer auch individuelle Umstände, wie z. B. Stress, den Sie in Ihrem Alltag haben, der Umfang körperlicher Aktivität oder auch Alltagsrituale. Es ist auch möglich, dass Sie situativ in besonders belastenden Lebensphasen mehr Ruhe und Schlaf benötigen. Das führt uns auch zum nächsten Tipp.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers

Wenn Sie sich tagsüber häufig schläfrig oder nicht ausgeruht fühlen, ist es möglicherweise an der Zeit, mehr Schlaf zu bekommen. Andere Hinweise für Schlafmangel können sein: Schwierigkeiten beim Konzentrieren, Gereiztheit und Stimmungsschwankungen oder häufiges Gähnen. Andersherum schlafen Sie vielleicht auch zu viel, wenn Sie sich trotz regelmäßig mehr als neun bis zehn Stunden Schlaf trotzdem nicht erfrischt fühlen.

Wann ist mein Schlaf gestört?

Woran erkennt man nun aber, dass der eigene Schlaf gestört ist? Einige Anzeichen haben wir schon besprochen. So können Müdigkeit und Erschöpfung auf einen gestörten Nachtschlaf hinweisen. Aber auch Schwierigkeiten beim Aufwachen, geringe Konzentrationsfähigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit geben Hinweise. Ebenso Stimmungsschwankungen bzw. eine Reizbarkeit, nicht zu vergessen körperliche Symptome: Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel und ein allgemeines Gefühl von Unwohlsein sowie eine erhöhte Infektneigung (siehe Abbildung).

- 1 **Müdigkeit und Erschöpfung:**
Wenn Sie tagsüber ständig müde, erschöpft oder schlapp sind, kann dies ein Zeichen von chronischem Schlafmangel sein.
- 2 **Schwierigkeiten beim Aufwachen:**
Wenn es Ihnen schwerfällt, morgens aus dem Bett zu kommen, und Sie sich benommen oder desorientiert fühlen, deutet das auf unzureichenden Schlaf hin.
- 3 **Geringe Konzentrationsfähigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit:**
Schlaf kann die kognitive Funktion beeinträchtigen, was zu Schwierigkeiten beim Denken, Konzentrieren, Lernen oder Problemlösen führen kann.
- 4 **Reizbarkeit und Stimmungsschwankung:**
Schlafmangel kann die Stimmung negativ beeinflussen und zu Gereiztheit, Angstzuständen und depressiven Verstimmungen führen.
- 5 **Verminderte Immunität:**
Schlafmangel kann das Immunsystem schwächen und das Risiko für Erkältungen, Grippe und andere Infekte erhöhen.
- 6 **Körperliche Symptome:**
Schlafmangel kann zu körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Schwindel und einem allgemeinen Gefühl von Unwohlsein führen.

Anzeichen eines gestörten Nachtschlafs

Es ist wichtig, die möglichen Ursachen für gestörten Schlaf und schlechte Schlafqualität zu erkennen. Nur dann lassen sich gesunde Schlafgewohnheiten entwickeln und die Schlafumgebung gegebenenfalls optimieren. Um im Einzelfall eine genaue Diagnose stellen zu können und eine passende Behandlung einzuleiten, empfehlen wir, eine Schlafmedizinerin oder einen Schlafmediziner aufzusuchen. Ein individueller Ansatz bildet die Basis, basierend auf einer detaillierten Anamnese und der Suche nach den möglichen zugrunde liegenden Ursachen, wie im Fall von Anna.

Bei anhaltenden Schlafproblemen sollten Sie sich immer ärztliche Beratung suchen.

Fallbeispiel: Anna (35), kaufmännische Angestellte

Anna hat seit einigen Wochen Schlafprobleme. Sie wacht nachts mehrmals auf und fühlt sich morgens nicht ausgeruht. Tagsüber ist sie müde, unkonzentriert und gereizt. Sie berichtet auch häufig von Kopfschmerzen und allgemeiner Müdigkeit.

Schlafgewohnheiten: Anna geht normalerweise um 23 Uhr ins Bett, aber sie liegt häufig lange wach, bevor sie endlich einschlafen kann. Unabhängig davon, wie viel sie in der Nacht geschlafen



hat, steht sie um sieben Uhr morgens auf. Anna trinkt abends gerne Kaffee und nutzt ihr Smartphone auch im Bett, bevor sie versucht, einzuschlafen. Sie hat keine feste Routine vor dem Zubettgehen, und ihr Schlafzimmer ist nicht besonders gut abgedunkelt, wie sie erzählt.

Stressfaktoren: Anna berichtet in der Sprechstunde auch von hohem Stress in ihrem beruflichen und privaten Leben. Sie arbeitet viel und fühlt sich häufig überfordert. Außerdem kämpft sie mit finanziellen Problemen und Schwierigkeiten, sich allgemein in ihrem Alltag zu entspannen.

Feste Aufsteh- und Zubettgehzeiten, die auch am Wochenende gelten, können den guten Schlaf fördern.

Bei Anna kommen gleich mehrere mögliche Störfaktoren zusammen. Wahrscheinlich ist Ihnen der Koffeinkonsum am Abend aufgefallen, den Anna reduzieren oder ganz vermeiden könnte. Da sie bisher keine Rituale für sich entwickelt hat, die sie zur Ruhe bringen und auf den Schlaf vorbereiten, kann in diesem Fall auch die Entwicklung einer festen Schlafenszeit und Routine vor dem Zubettgehen hilfreich sein. Schlagen Sie dazu gerne in Hauptkapitel drei bewährte Tipps für die Schlafroutine nach, sie finden diese in Baustein eins unserer Schlafformel nach Heiser & Sommer. Für Anna kämen etwa Stressmanagementtechniken wie Entspannungsübungen, Meditation oder Yoga infrage.

Ein weiterer Punkt ist die Begrenzung der Nutzung elektronischer Geräte vor dem Schlafengehen. Wer kurz vor dem Zubettgehen Smartphones oder Tablets verwendet oder noch kurz zuvor Fernsehen schaut, kann in der Regel schwieriger ein- und durchschlafen, weil der Blaulichtanteil elektronischer Geräte die Melatoninproduktion hemmt und den Schlaf-wach-Rhythmus stört.

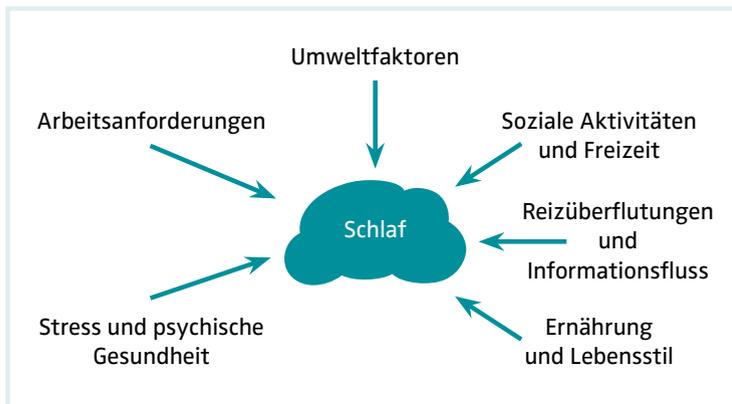
Anna kann zusätzlich eine angenehme und schlaffördernde Umgebung für sich schaffen. Dazu gehört, das Zimmer abzudunkeln und auf eine angenehme Raumtemperatur zu achten. Möglicherweise könnte in Annas Fall eine weiterführende Untersu-

chung Schlafstörungen, wie z. B. eine Schlafapnoe oder Insomnie, ausschließen. Auch eine aktuelle Medikation sollte überprüft werden.

Bringt das moderne Leben mich um den Schlaf?

Jeder von uns kennt Menschen wie Anna. Wenn Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis umhören, finden auch Sie sicherlich viele, die sagen, dass sie oft unendlich müde sind. Sind es die modernen Aspekte des Lebens, die unseren eigentlich instinktiv gesteuerten Schlafrhythmus so durcheinanderbringen? Oder ist das etwa der Normalzustand, mit dem man einfach leben muss? All diese Fragen zu beantworten, ist auch für uns aus ärztlicher Sicht häufig schwierig, denn: Bei vielen von Schlafproblemen Betroffenen lässt sich keine eindeutige Ursache erkennen und erklären, was nun der auslösende Faktor für die meist über Jahre bestehenden Schlafstörungen ist. Sicherlich tragen in unserer modernen Gesellschaft und Arbeitswelt digitale Zeitvertreiber oder ein spätabendlicher Fernsehkonsum dazu bei. Aber auch längere Arbeitswege und ein Arbeitsrhythmus, der oft nicht zu unserem persönlichen Schlafwach-Rhythmus passt. Unser modernes Leben hat zweifellos erheblichen Einfluss auf den Schlaf (siehe Abbildung).

Lesen macht müde. Es sei denn, es wird am Smartphone gelesen – mit entsprechender Blaulichtbestrahlung.



Vielfältige Faktoren beeinträchtigen die Schlafdauer und Schlafqualität

DAS HILFT BEI SCHLAF- PROBLEMEN WIRKLICH – SCHLAFFORMEL NACH HEISER & SOMMER

Der Traum vieler schlafgestörter Menschen: endlich einmal richtig gut schlafen. Dazu am liebsten abends schon wenige Minuten nach dem Zubettgehen einschlafen, tief durchschlafen und morgens ausgeruht und vital aufwachen. Guter Schlaf muss kein Traum bleiben. Um den erholsamen Schlaf zu fördern oder den Schlaf zumindest zu verbessern, haben wir für Sie die Schlafformel nach Heiser & Sommer entwickelt.

- ▶ *Entdecken Sie ein Schlafprogramm, das Sie mit Konditionierung und Routine, guter Schlafhygiene und Tipps zum Zeitpunkt des Schlafs unterstützen kann. Nach und nach aufeinander aufbauend bieten Ihnen alle drei Bausteine einen schlaffördernden Rahmen.*

Oftmals sind es falsche Erwartungen an den Schlaf, die uns im Inneren unter Druck setzen und die Nacht zum Tag machen.

Mein Wunsch: Ausgeruht und ausgeschlafen

Das Ziel, sich ausgeruht und gut erholt zu fühlen, ist durchaus realistisch und wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir möchten Sie aber gleich zu Beginn auch dafür sensibilisieren, dass die Erwartungen an den eigenen Schlaf manchmal zu hoch sind. Insbesondere unrealistische Vorstellungen vom perfekten Schlaf können innerlich unter Druck setzen und einen Stress erzeugen, der seinerseits den Schlaf stört.

Erinnern Sie sich noch an unseren Einstieg im ersten Kapitel zur Evolution des Schlafs? Tatsächlich war vor wenigen Jahrhunderten, zur Zeit des 17. und 18. Jahrhunderts, die heutige Idealvorstellung eines ununterbrochenen Nachtschlafs noch nicht in der Form etabliert. Damals war es für viele Menschen normal, in zwei Phasen zu schlafen: Eine Wachphase, die häufig genutzt wurde, um sich zu unterhalten, nachzudenken oder auch zu rauchen. Und eine Schlafphase der entspannten Ruhe und des Schlafs. Erst im Zuge der Industrialisierung setzte sich die uns bekannte Idealvorstellung eines achtstündigen Nachtschlafs durch, der heute als Standard für einen erholsamen Schlaf gilt – jedoch von Mensch zu Mensch deutlich variieren kann.

Wenn es im Schlafzimmer ruhig und die Atmung regelmäßig wird

Vor allem wenn Ruhe in Ihr Schlafzimmer einkehrt, Ihre Atmung gleichmäßig wird, sind das Anzeichen dafür, dass Sie in einen entspannten, schlaffördernden Zustand übergehen. Dass Sie sich auf den Schlaf vorbereiten bzw. allmählich in die Einschlafphase eintreten. In einem ruhigen Schlafzimmer, ohne störende Geräusche und Ablenkungen, können Körper und Geist zur Ruhe kommen. Dies ist besonders wichtig, um den Übergang vom Wachsein zum Schlafen zu erleichtern. Genau auf diesen Mechanismus zielen die

Bausteine unserer Schlafformel ab, die wir Ihnen nun vorstellen wollen.

Eine regelmäßige Atmung mit einem gleichmäßigen Atemrhythmus fungiert als Signal für den Körper, dass es Zeit ist, sich zu entspannen. Der Übergang vom Wachzustand in den Schlaf kann dabei als eine Art sanfter Übergang vom bewussten in den unbewussten Zustand betrachtet werden. In unserer Schlafformel werden Sie einige Verfahren und Übungen finden, die Sie dabei unterstützen.

Eine ruhige Atmung kann dazu beitragen, den Anteil des unwillkürlichen Nervensystems zu aktivieren, der für Entspannung zuständig ist.

Unsere Schlafformel nach Heiser & Sommer

Eine gesunde Schlafqualität ist erreichbar, erfordert aber oft bewusste Anstrengungen und Veränderungen der Schlafgewohnheiten. Um das Ziel eines ausgeruhten und erholten Zustands am Tag zu erreichen, sollten Sie zudem Ihrem Nachschlaf auch eine gewisse Priorität einräumen.

Geben Sie dem Schlaf eine hohe bzw. höhere Wichtigkeit in Ihrem Leben. Durch das Wissen um die komplexen Mechanismen und Effekte des Schlafs aus Kapitel eins und zwei sind Sie inzwischen mit der Bedeutung einer guten Schlafqualität für Ihre Gesundheit, Ihre Stimmung und Ihre Leistungsfähigkeit vertraut. Mit unserer Schlafformel nach Heiser & Sommer, die auf bewährten Methoden, Verfahren und Tipps aus unserem Institut für Schlafmedizin basiert, wollen wir Sie auf Ihrem Weg zu einem guten Schlaf für ein langes, gesundes und glückliches Leben begleiten.

Unsere Schlafformel stellt ein Programm aus drei Bausteinen dar, die sich durch unsere langjährige Erfahrung in der Behandlung vieler Schlafpatientinnen und -patienten als besonders relevant herauskristallisiert haben. Diese Bausteine können einen Rahmen abstecken, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es geht vielmehr darum, dass Sie für sich das herausnehmen, was zu Ihrer Situation und Ihren Lebensumständen passt –

und auch damit zu experimentieren. Unsere Schlafformel ist also eine Orientierung, ein Wegweiser für Ihren besseren Schlaf.

Auch weisen wir noch einmal ausdrücklich darauf hin, dass die Bausteine unserer Schlafformel immer nur ein ergänzender Teil eines ganzheitlichen, ärztlich betreuten Therapiekonzepts sein können bzw. als solches verstanden werden sollen, insbesondere bei mittelschweren und schwereren Schlafstörungen. Alle Bausteine zielen dabei auf Möglichkeiten ab, wie Sie selbst über Ihren Lebensstil zu einem bessern Schlaf beitragen können.

Die drei Bausteine unserer Schlafformel sind:

1. Konditionierung und Routine
2. Gute Schlafhygiene
3. Timing: Zeitpunkt des Schlafs

Das Streben nach guten Schlafgewohnheiten kann dazu beitragen, die Schlafqualität insgesamt zu verbessern.

Unsere langjährige Erfahrung zeigt bisher: Wenn Sie diese drei Bausteine in Ihrem Leben mehr berücksichtigen und individuell für sich anpassen, können Sie vor allem bei leichteren Schlafproblemen davon profitieren. Natürlich sind die einzelnen Bausteine nicht abgegrenzt voneinander zu sehen, sondern als ein ineinander übergreifendes System, das heißt: Jeder Baustein beeinflusst direkt und indirekt den anderen. Machen Sie sich in diesem Zusammenhang bitte auch noch einmal bewusst: Manche Menschen brauchen einfach mehr Schlaf als andere, um sich ausgeruht zu fühlen. Es ist auch normal, gelegentlich eine schlechtere Nacht zu haben. Perfekter Schlaf ist nicht immer erreichbar.

Wenn Sie trotz aller Bemühungen weiterhin schlecht schlafen oder sich tagsüber müde fühlen, kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe von einer Schlafmedizinerin oder einem Schlafmediziner in Anspruch zu nehmen, um mögliche zugrunde liegende Schlafstörungen zu erkennen und gezielt zu behandeln.

Schlafformel 3**Timing: Zeitpunkt des Schlafs**

- Feste Zubettgehzeiten fördern den Schlaf
- Besser schlafen trotz Schichtarbeit
- Das Paradoxon der Schlafrestriktion
- Apps und Sleep Tracker: Pro und Contra

Schlafformel 2**Gute Schlafhygiene**

- Körperliche Aktivität am Tag
- Meine schlaffördernde Ernährung
 - fördernde und störende Nahrungsmittel
 - Snacks und gut schlafen – kein Widerspruch
- Pflanzliche Helfer aus der Naturheilkunde
 - Baldrian – seit Jahrhunderten geschätzt

Schlafformel 1**Konditionierung und Routine**

- Das Bett ist zum Schlafen da und für Sex
- Angenehme Schlafumgebung schaffen
- Die Raumtemperatur ist besonders entscheidend
- Für wohltuende Entspannung sorgen
 - Atmung, Progressive Muskelentspannung, Kurzmeditation
- Tees, die auf eine abendliche Ruhe einstimmen
- Mein Tagebuch zum guten Schlaf
 - Mit täglichen Notizen zu wirkungsvollen Veränderungen

Unsere
Schlafformel nach
Heiser & Sommer:
Individuell angepasst
zum guten Schlaf

Alle Empfehlungen unserer Schlafformel greifen als ein Programm ineinander.

1. Eine Konditionierung und Routine als Basis unterstützt die Stabilisierung Ihres Schlaf-wach-Rhythmus. 2. Die gute Schlafhygiene gehört mit der gezielten Förderung gesunder Gewohnheiten des Lebensstils ebenso dazu, wie 3. das für Sie individuelle Timing. Je nachdem, welche Faktoren Ihren Schlaf stören, können Sie jederzeit auf einzelne dieser Maßnahmen zugreifen, um Ihre Schlafqualität zu verbessern und wieder gut zu schlafen – für ein gesundes, langes und glückliches Leben.

Meine Selbsthilfebausteine: Individuell angepasst zum guten Schlaf

Nun können Sie sagen, wenn man ins Internet oder vielfältige Bücher und Literatur schaut, findet man auch zahlreiche Tipps und Tricks in geradezu unüberschaubarer Anzahl. Und genau das ist oft das Problem: Es finden sich teils skurrile Tipps und Tricks, die alle angeblich helfen sollen, wieder in den Schlaf zu finden. Darunter auch die Versprechen verschiedener Industriezweige und Hersteller von beispielsweise Matratzen, Bettwäsche oder Weckern.

Wie wir im zweiten Kapitel schon besprochen haben, empfehlen wir Ihnen grundsätzlich, kritisch gegenüber Schlafkursen, Schlafschulen oder mitunter fragwürdigen Angeboten von Schlaftrainings zu sein. Natürlich nicht in allen Fällen, aber doch recht häufig steht hier lediglich ein wirtschaftliches Interesse im Vordergrund.

Gibt es aber wirklich das eine Rezept, mit dem alle Betroffenen wieder zum ruhigen Schlaf finden? Nein, das gibt es natürlich nicht. Dennoch ist es aus schlafmedizinischer Sicht entscheidend, dass Sie sich in Ihrem Bett rundum wohlfühlen. Dass Sie positiv gestimmt – im Fachjargon: positiv konditioniert – ins Bett gehen, um optimale Voraussetzungen für einen guten Nachtschlaf zu haben. Dabei spielt auch die Umgebung, in der Sie schlafen, eine entscheidende Rolle. Hinzu kommen Routinen und Rituale, denn der Mensch ist ja bekanntlich ein Gewohnheitstier. Evolutionsbiologisch gesehen macht es keinen Sinn, sich ständig neuen Herausforderungen zu stellen, die erneut mitunter großen Stress bedeuten.

Aus schlafmedizinischer Sicht ist es entscheidend, dass Sie sich in Ihrem Bett rundum wohlfühlen.

Wann sollte ich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Auch in unserem Institut für Schlafmedizin sind wir große Verfechter der Selbsthilfe und geben unseren Patientinnen und Patienten immer wieder bewährte Tipps und Tricks mit auf den Weg, ebenso wollen wir es für Sie in unserer Schlafformel in diesem Ratgeber tun. Auch die Frage, ab wann professionelle Hilfe notwendig ist, werden wir – wie schon in Kapitel eins und zwei – dabei immer wieder berücksichtigen.

So muss zunächst unterschieden werden, ob es sich überhaupt um eine krankhafte Schlafstörung im medizinischen Sinne handelt, von der circa 15 Prozent der Deutschen betroffen sind, oder ob es lediglich um eine nicht behandlungsbedürftige Störung des normalen Schlafs geht. Um für sich klar zu werden, ob man wegen seiner Schlafprobleme ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen sollte, können drei Fragen hilfreich sein:

- Wie hat sich mein Schlaf in den letzten Wochen, Monaten oder Jahren verändert?
- Wie lange halten meine Schlafprobleme und damit verbundene Beschwerden schon an?
- Hat mein nicht erholsamer Schlaf Auswirkungen auf meinen Tagesablauf?

Als Faustregel kann man sagen: Wenn man länger als drei Monate lang nicht normal schläft, und auch tagsüber deutliche Leistungseinbußen hat, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Schlafstörung vor. Wenn dies auf Sie zutrifft, empfehlen wir Ihnen ärztliche Hilfe. In den meisten Fällen kann die Hausärztin oder der Hausarzt sagen, welche schlafmedizinischen Experten Ihnen eventuell weiterhelfen können.

Dies können auch Medizinerinnen und Mediziner verschiedener Fachgebiete sein, denn hinter Ihren Symptomen bzw. Ihrer Schlafstörung kann möglicherweise auch eine organische Erkran-

Ist zunächst keine ärztliche Hilfe erforderlich, kann man selbst vieles versuchen, um den Schlaf zu verbessern.

kung stecken, die dann ursächlich behandelt werden sollte. Wir erleben in unserem Praxisalltag beispielsweise immer wieder Patientinnen, bei denen der Verdacht auf eine Schlafstörung besteht, die aber an einer Schilddrüsenunterfunktion oder an einem Eisenmangel leiden. Wird in diesen Fällen die Schilddrüse medikamentös richtig eingestellt oder ein Eisenmangel behoben, kommt es dadurch auch zu einer deutlichen Besserung der Schlafsymptomatik.

Chronische Schmerzen können den Schlaf deutlich verschlechtern.

Bei älteren Patientinnen und Patienten können oft chronische Schmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder ein nächtlicher Harndrang zu Schlafstörungen führen, die sich auch auf den Tag auswirken. Auch eingenommene Medikamente, z. B. Blutdrucktabletten und Diuretika, können den Schlaf verschlechtern. Hier gibt es oft Alternativen bzw. andere Wirkstoffe, die möglicherweise individuell besser vertragen werden. All diese Faktoren sollten bei einer ersten Untersuchung auf Schlafstörungen berücksichtigt werden. Zusätzlich können viele Faktoren des persönlichen Lebensstils Einfluss haben. Und damit sind wir schon mittendrin, los geht's also mit unserer Schlafformel.

Schlafformel 1: Konditionierung und Routine

Konditionierung und Routine sind zwei Dinge, die für den Schlaf unabdingbar sind. Konditionierung bezieht sich auf die Art und Weise, wie Menschen, aber auch Tiere lernen, Verbindungen zwischen verschiedenen Reizen herzustellen und entsprechende Verhaltensweisen zu entwickeln. Leider ist eine Konditionierung nicht immer nur positiv besetzt, sondern kann auch bei negativen Erlebnissen unser Verhalten beeinflussen. Ein Beispiel sind über Konditionierung entstandene Ängste und Phobien.

Damit Sie es besser verstehen können, stellen Sie sich einmal vor, jemand erlebt eine beängstigende Situation in einem Aufzug, etwa eine Panikattacke. In der Folge könnte die Person schon ängstlich werden, wenn sie nur an einen Aufzug denkt oder einen sieht, denn ihr Gehirn hat den Aufzug mit der Angst verknüpft, die in der auslösenden Situation intensiv erlebt worden ist. Aus evolutionsbiologischer Sicht braucht der Mensch die Konditionierung, weil sie es ermöglicht, auf Ereignisse blitzschnell reagieren zu können, die wichtig für unser Überleben und die Fortpflanzung sind.

Konditionierung spielt auch im Bereich des Lernens eine Rolle: Wenn eine bestimmte Handlung positive Konsequenzen hat (Belohnung), ist es wahrscheinlich, dass die Person oder auch das Tier diese Handlung wiederholt. Wenn die Konsequenzen negativ sind, wird die Handlung weniger wahrscheinlich und das Verhalten geändert. In der Erziehung von Kindern spielt dies sicherlich eine Rolle.

Solche Konditionierungsprozesse haben über die Jahrtausende dazu beigetragen, dass wir als Lebewesen länger überleben und unsere Gene für den Fortbestand des menschlichen Lebens weitergeben können.

Durch Konditionierung und regelmäßige Routine lassen sich oft leichtere Schlafprobleme besser bewältigen.

Konditionierung: Der Pawlowsche Hund

Was hat Konditionierung mit dem Pawlowschen Hund zu tun? Stellen Sie sich doch einfach einmal einen kleinen Hund vor, nennen wir ihn Max. Max ist immer sehr aufgeregt, wenn es ums Essen geht. Jedes Mal, wenn er sein Futter sieht oder riecht, fängt er an zu bellen. Vielleicht sind Sie selbst Hundebesitzer und kennen ähnliche Situationen dieser ganz natürlichen Reaktion von Hunden.

Eines Tages hat Max' Besitzer, der russische Wissenschaftler Iwan Petrowitsch Pawlow, eine Idee. Er will herausfinden, ob er Max dazu bringen kann, auf ein anderes Signal als Futter zu reagieren. Er nimmt eine Glocke, die Max noch nie zuvor gehört hat, diese läutet er jedes Mal, bevor er Max sein Futter gibt. Max ist zunächst verwirrt, weil er den Klang der Glocke nicht kennt. Nach einigen Wiederholungen der Kombination Glocke und Futter aber geschieht etwas Seltsames. Max bemerkt, dass immer dann, wenn die Glocke läutet, im Anschluss daran sofort das leckere Futter kommt. Iwan Pawlow wiederholt dies mehrmals täglich. Und schließlich bemerkt er, dass Max schon zu sabbern beginnt, sobald er die Glocke hört, obwohl noch gar kein Futter da ist. Die Glocke, die vorher nichts Besonderes war, löst also jetzt die gleiche Reaktion aus wie Futter. Dieses Lernen der Verknüpfung Glocke und Futter wird als klassische Konditionierung oder Pawlowsche Konditionierung bezeichnet.

Das Prinzip der Konditionierung lässt sich auch gezielt auf den Schlaf anwenden. Dabei werden Routinen im Alltag genutzt bzw. konsequent geschaffen, die positive Reize und Verknüpfungen mit dem Schlaf und der Schlafumgebung schaffen, um so die Schlafqualität langfristig zu verbessern. Der Übergang zu den Punkten, die Sie im zweiten Baustein der guten Schlafhygiene finden, ist dabei fließend. Vieles, was unmittelbar die Schlafhygiene – also unmittelbare Schlafgewohnheiten – fördert, zählt auch auf den Mechanismus einer Konditionierung und Routine ein.

Das Bett ist zum Schlafen da und für Sex

Wir Menschen brauchen eine positive Assoziation mit unserem Bett. Das klingt simpel, ist aber sehr wirkungsvoll. Auf den Punkt gebracht: Das Bett ist zum Schlafen da und für Sex – so sollte es sein. Alle anderen Aktivitäten haben im Bett nichts zu suchen. Wenn wir zudem abends schon mit dem Gedanken ins Bett gehen, dass uns vor der Nacht graut, gehört dies zu den mit schlechtesten Voraussetzungen, die das Einschlafen mit Sicherheit deutlich erschweren werden. Es geht also bei den Konditionierungen und Routinen auch darum zu lernen, gerne ins Bett zu gehen und sich auf die Nachtruhe zu freuen. Das ist ehrlich gesagt oft schwieriger als gedacht.

Es ist uns völlig klar, dass es Ihnen vermutlich schwerfällt, sich auf den Nachtschlaf und die Partnerin oder den Partner zu freuen, wenn Sie unter Ein- und Durchschlafproblemen leiden. Dennoch sollte es gerade dann Ihr Ziel sein, das Bett mit positiven Assoziationen Ihrer persönlichen Ruhe Oase zu verbinden. Wir betonen daher noch einmal, wie wichtig es vor allem ist, das Bett nur zum Schlafen und für Sex zu nutzen. Aus Daten zu diesem Thema, wie z. B. dem DAK Gesundheitsreport, wissen wir, dass sage und schreibe acht von zehn Befragten im Bett Filme oder Serien schauen. Für den einen oder die andere mag das mitunter kein Problem sein, für schlafgestörte Menschen ist es absolut nicht förderlich.

Uns ist bewusst, dass bei steigenden Immobilien- und Mietpreisen nicht alle Menschen genügend Wohnraum haben, um ein separates Schlafzimmer zu gestalten. Hier sollte versucht werden, zumindest den Schlafbereich etwas vom Wohnraum abzugrenzen, um eine eigene Schlafumgebung zu schaffen. Vermeiden Sie im Idealfall auch die Nutzung von Bildschirmen – z. B. Smartphones, Tablets oder Computern – mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen. Lesen Sie hierzu gegebenenfalls noch einmal den Abschnitt über Reizüberflutung und Blaulicht im zweiten Kapitel (siehe Seite 82). Ansonsten ist es aus schlafmedizinischer Sicht

Ihr Bett sollte auf natürliche Weise stets positiv mit dem Schlaf in Verbindung gebracht werden.

egal, ob Sie auf einem Heubett, einem Wasserbett oder einer super-teuren Spielmatratze liegen. Schlafen Sie so, wie es für Sie am schönsten und angenehmsten ist.

Angenehme Schlafumgebung schaffen

Die Funktion Ihres Bettes ist der eine, die angenehme Schlafumgebung als solches ein weiterer Aspekt für eine gute Konditionierung und Routine. Vermeiden sollten Sie dabei auch, bei hellem Licht zu schlafen, denn Licht kann den Schlaf-wach-Rhythmus beeinflussen und das Einschlafen erschweren. Nutzen Sie beispielsweise Verdunkelungsvorhänge, um Ihr Schlafzimmer abzudunkeln.

Wahrscheinlich gibt es keine bessere Methode, um sich nachts wach zu halten, als in regelmäßigen Abständen auf den Wecker zu schauen.

Hier sind auch viele digitale Wecker zu nennen oder besser gesagt deren Leuchtziffern, die oft dazu führen, dass in der Nacht ständig auf die Uhr geschaut und der Schlaf durch diese Angewohnheit gestört wird. Mit anderen Worten: Wahrscheinlich gibt es keine bessere Methode, um sich nachts wach zu halten, als in regelmäßigen Abständen auf den Wecker zu schauen. Unser Lösungsvorschlag: Verbannen Sie den Wecker aus dem Schlafzimmer, um die angenehme Schlafumgebung zu fördern. Sie können ihn alternativ etwa im Flur vor der geschlossenen Schlafzimmertür auf einem Tischchen platzieren.

Einige unserer Patientinnen und Patienten haben in der Vergangenheit auch berichtet, dass es hilft, morgens die Bettdecke zum Lüften auszulegen, um sie abends – als Routine bzw. tägliches Ritual – wieder schön herzurichten. Im Idealfall ruht der Kopf auf einem bequemen Kopfkissen, das Sie ebenfalls hergerichtet haben, sodass Ihr Körper das Signal erhält: Schlafenszeit! Das Einrichten einer abendlichen Routine kann vieles dazu beitragen, Körper und Geist auf eine erholsame Nacht vorzubereiten. Dazu sollte auch eine feste Schlafenszeit festgelegt werden, diesen Punkt finden Sie im Baustein zum individuellen Timing ausführlicher (siehe Seite 155).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3166-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-3167-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3168-7 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: shutterstock/Thammanoon Khamchalee, whiteMocca
Stock.adobe.com: haramambura: 25; MicroOne: 39, 40, 41; Vitaliy: 66, 67

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle ernährungstherapeutische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, die redaktion für medienkommunikation, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfreier hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindstoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Prof. Dr. med. Clemens Heiser und **Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer**, beide Stern-Topexperten Schlaf und Focus-Topmediziner Schlafmedizin & Schlafchirurgie, sind renommierte Schlafforscher und Mediziner.

Clemens Heiser hat jahrelang das schlafmedizinische Zentrum der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am Klinikum rechts der Isar geleitet. Ulrich Sommer ist am HNO-Zentrum Mangfall-Inn sowie ebenfalls in der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie tätig. Die beiden sind Gründer und wissenschaftliche Leiter des Instituts für Schlafmedizin. Zusammen mit einem Experten-Team vermitteln sie dort das neueste Wissen aus der Schlafmedizin an medizinisches Personal und Patienten. Zusätzlich haben beide gemeinsam das Start-Up LunaLab gegründet, was endlich die Schlafmedizin zu den Patienten nach Hause ins eigene Bett bringt. Beide Autoren legen großen Wert darauf, ihren Lesern leicht anwendbare Lebensstil-Anpassungen zu vermitteln, die einen signifikanten positiven Einfluss auf ihren Schlaf haben können.



Endlich erholsam schlafen – für mehr Energie und Gesundheit

Ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Stress sorgen dafür, dass unser Schlaf weniger effektiv ist, als er sein sollte. Das Ergebnis: Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und gesundheitliche Probleme. Doch ein Umdenken ist möglich – und Hilfe naht! Die renommierten Schlafforscher Prof. Dr. med. Clemens Heiser und Prof. Dr. med. J. Ulrich Sommer zeigen Ihnen, wie Sie endlich erholsamen Schlaf finden und fit in den Tag starten: Sie erhalten richtig praktische Tipps und profitieren von den neuesten Erkenntnissen der Schlafmedizin. So können Sie Ihre Schlafprobleme bewältigen und Ihre Gesundheit schützen.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Beide Autoren sind ausgewiesene Topexperten für Schlaf
- Revolutionäre „Schlaformel nach Heiser & Sommer“ für optimiertes Schlafverhalten
- Praktische und wirksame Strategien für Menschen in der Lebens-Rushhour, die sich Müdigkeit nicht erlauben können

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3166-3



9 783842 631663

22,00 EUR (D)

**Schlafwissen kompakt: Expertenwissen,
Top-Selbsthilfetipps und eine effektive
Schlaformel – alles in einem Ratgeber!**