

Erholsamer Schlaf

Der Mensch schläft etwa ein Drittel seines Lebens. Im Schlaf regeneriert sich der Körper physisch und psychisch. Gesunder Schlaf ist wichtig für Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Umfragen zufolge schläft jedoch etwa jeder 4. Erwerbstätige in Deutschland schlecht. Die Ursachen für nicht erholsamen Schlaf oder Schlafstörungen sind vielfältig; es ist wichtig, ihnen auf den Grund zu gehen. Nicht immer stecken organische Ursachen dahinter. Oftmals helfen daher einfache Mittel, um den Schlaf zu verbessern und der Gesundheit etwas Gutes zu tun.

1. Was passiert im Schlaf?

Schlaf ist unverzichtbar. Nur wer gut schläft, kann sich am nächsten Tag konzentrieren. Neben dem Erholungsfaktor ist Schlaf wichtig für das Gedächtnis – während des Schlafs werden Informationen im Gedächtnis gespeichert und Erlebnisse des Tages verarbeitet. Darüber hinaus laufen während des Schlafs wichtige Prozesse im Körper ab. Man unterscheidet grundsätzlich den REM-Schlaf („Rapid Eye Movement“) vom Non-REM-Schlaf. Während der REM-Phase bewegen sich die Augen schnell unter den geschlossenen Lidern. In dieser Phase werden vor allem Erlebnisse in lebendigen Träumen verarbeitet. Die Non-REM-Phase untergliedert sich nochmals in zwei Leichtschlaf- und zwei Tiefschlafphasen. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich der Körper in den Tiefschlafphasen regeneriert. Die Abfolge der insgesamt fünf Schlafstadien benötigt ca. 90 Minuten und wird pro Nacht etwas vier bis sechs Mal durchlaufen. In der ersten Nachthälfte überwiegt der Tiefschlaf, in der zweiten Nachthälfte der REM-Schlaf. Die einzelnen Schlafstadien und deren Ablauf können bspw. durch Messen der Gehirnströme (Elektroenzephalogramm, EEG) dargestellt werden. Die optimale Schlafdauer ist sehr individuell. Jeder hat einen eigenen inneren Rhythmus, der größtenteils genetisch bedingt ist. In der Regel beträgt der Schlaf zwischen sechs und acht Stunden. Experimente in einem abgeschlossenen Bunker ergaben, dass Menschen auch ohne den Einfluss von äußeren Taktgebern wie z. B. Tageslicht oder Uhr einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten. Da dieser rund 25 Stunden

lang ist, muss im Alltag die „innere Uhr“ immer wieder angepasst werden. Wichtigster Taktgeber ist das Tageslicht. Spezielle Sehzellen in den Augen verändern ihre Aktivität mit dem Auf- und Untergang der Sonne. Diese Informationen führen im Gehirn u. a. zur Ausschüttung von Hormonen, die verschiedene Stoffwechselvorgänge regeln. Aber auch soziale Interaktionen, körperliche Aktivität und Geräusche können unsere innere Uhr mit der Umwelt synchronisieren (angleichen). Medien, Schichtarbeit, mangelnde Bewegung an der frischen Luft, aber auch gestiegene Anforderungen in der Arbeitswelt führen dazu, dass viele Menschen nicht auf ihre innere Uhr hören. Das kann zu Schlaf- und Essstörungen, aber auch zu Antriebslosigkeit und Depressionen führen.

2. Folgen nicht erholsamen Schlafs

Nicht erholsamer Schlaf oder Schlafstörungen führen u. a. zu Müdigkeit, Unaufmerksamkeit und Gereiztheit. Darüber hinaus ist die Gehirnleistung vermindert. Leistungsabfall im Job und erhöhte Unfallgefahr im Straßenverkehr können ebenso die Folge sein wie



Fakten Online



Weitere wertvolle Factsheets können Sie hier kostenlos downloaden: <https://bgpre.de/dy78s>

492 Minuten

... beträgt die durchschnittliche, tägliche Schlafzeit in Deutschland. Der Gesamtdurchschnitt aller OECD-Länder beträgt 502 Minuten. Spitzenreiter ist Frankreich mit 530 Minuten.



Quelle: OECD

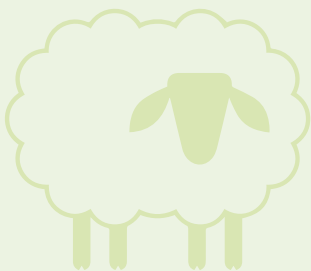
erschwerter Stressbewältigung. Auch gesundheitlich wirkt sich Schlafmangel gravierend aus: Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden durcheinander gebracht. Das Hormon Ghrelin, das appetitanregend wirkt, wird vermehrt gebildet. Gleichzeitig kommt es zur Verringerung des Hormons Leptin, das das Hungergefühl hemmt. Das wiederum kann langfristig zu einer Gewichtszunahme bzw. Übergewicht führen. Auch das Immunsystem wird durch den gestörten Hormonhaushalt geschwächt. Durch die fehlende Erholung und Regeneration im Schlaf schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus, das im Körper ein Stresssyndrom auslöst. Das Risiko für die Entstehung von Herzinfarkt und Diabetes mellitus ist dann erhöht. Nachgewiesen ist zudem, dass Schlafmangel dazu führt, das Ein- und Durchschlafen zu verlernen (Insomnie). Dies zeigt, wie wichtig gesunder Schlaf ist und in welchen Teufelskreis man gerät, sobald man seinem Körper nicht die nötige Ruhe und Erholung gewährt.

3. Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf

Schlaf sollte nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ bewertet werden. Merkmale eines gesunden

Schlafs sind bspw. eine kurze Einschlafdauer (+/- 15 Minuten), ausreichend REM- und Tiefschlafphasen, ein rhythmischer Ablauf der einzelnen Stadien und wenige Körperbewegungen. Nächtliches Aufwachen dagegen ist völlig natürlich – das passiert mehrfach pro Nacht, ohne dass man etwas davon bemerkt. Erst wenn die Wachphase mehrere Minuten anhält, wird der Mensch sich dessen bewusst. Wer häufiger fünf Minuten oder noch länger wachliegt, empfindet seinen Schlaf als gestört. Um die optimale Schlafdauer zu finden, empfiehlt es sich, im Urlaub oder am Wochenende dann ins Bett zu gehen, wenn man müde ist und aufzustehen, wenn man von allein wach wird.

Entscheidender Indikator für genügend Schlaf ist, sich am nächsten Tag erholt, ausgeruht, fit und leistungsfähig zu fühlen. Wichtig ist ebenso herauszufinden, welcher Typ man ist: Lerche oder Eule? Lerchen sind Frühaufsteher und gehen auch früher ins Bett. Da es in der Arbeitswelt oft nicht möglich ist, Arbeitszeiten an die innere Uhr anzupassen, entwickeln insbesondere Eulen häufig ein Schlafdefizit, da sie vor der inneren Uhr aufstehen müssen und trotzdem abends länger wachbleiben.



35 Prozent

... der Erwerbstätigen über 18 Jahren geben an, dass sie in den vergangenen vier Wochen mindestens dreimal pro Woche Ein- oder Durchschlafstörungen hatten.

Quelle: DAK-Gesundheitsreport 2017

Was sonst noch zu einem erholsamen Schlaf beiträgt:

- Geeignetes Schlaf- und Matratzensystem (durch die Matratze sollte im Liegen die Wirbelsäule gleich geformt sein wie im Stehen – optimale Stützfunktion)
- Störungsfreies Schlafumfeld (kein Elektromog, keine Lichtreize, kein Lärm)
- ein angenehmes Raumklima (16–18° C, Luftfeuchtigkeit mind. 40%) • der Schlafraum sollte nicht multifunktional genutzt werden (TV, PC etc.)
- die Tagesabläufe sollten schlaffördernd sein (Bewegung, Entspannung)
- leicht verdauliches Abendessen spätestens zwei Stunden vor der Bettzeit
- wenig bzw. kein Alkohol am Abend, da sonst die REM-Phase ausgelassen wird und man direkt im Tiefschlaf landet

4. Angebote zu diesem Thema

Speziell für das Thema Schlaf bietet B·A·D einen Vortrag mit dem Titel „Gesunder Schlaf von A bis Zzzz – Wege zum erholsamen Schlaf“. an.

Mit unserem mobilen Sensor „gesund2go“ besteht die Möglichkeit, einen Einblick vom Zustand der inneren Rhythmik zu erhalten. Mitmachprogramme laden dazu ein, verschiedene Entspannungsverfahren kennenzulernen.

Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail an:

BG prevent GmbH
Campus Bonn
Herbert-Rabius-Straße 1
53225 Bonn
Tel. 0800 1241188
Fax 0228 40072885
info@bg-prevent.de
bg-prevent.de



BG prevent hilft Ihnen!

Haben Sie weitere Fragen zum Thema „Erholsamer Schlaf,“

Ihre Expertinnen und Experten von BG prevent unterstützen Sie gerne.