

Gesunder Schlaf

**Wie funktioniert eigentlich
erholsames schlafen?**



Muss Schlaf wirklich sein?



- „Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr ist.“
(Arthur Schopenhauer)
- Viele Menschen kennen diesen Gedanken. Der Tag ist viel zu kurz für all die vielen Aufgaben, die es zu bewältigen gilt; kann ich mir ein paar Stündchen vom Schlaf "klauen“
- Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir, was für eine Verschwendung
- Im Schlaf regeneriert sich der Körper und das Gehirn verarbeitet das Tagesgeschehen

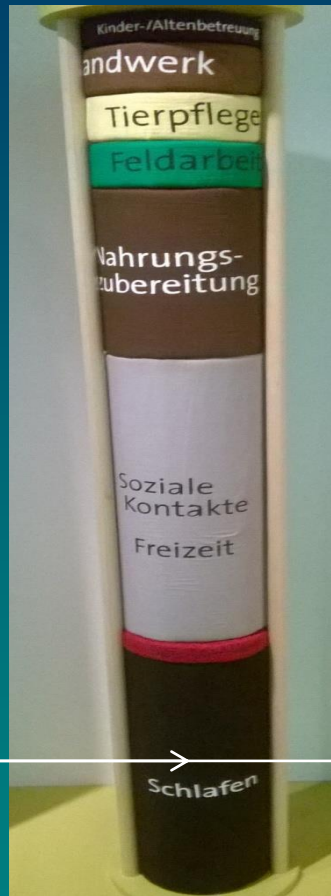
Foto: © 123RF, Bendix100wasser



Schlaf i.d. Entwicklungsgeschichte



Jungsteinzeit



Mittelalter



Neuzeit

Durchschnittliche
Schlafenszeit
ca. 6-7 Std.



Quelle LVR Museum Bonn, Steinzeit 2016

Foto: © Bendix Landmann



Lebensalter und Schlafbedürfnis

- Ein Säugling schläft ca. 16 Stunden am Tag
- Kleinkinder Schlafbedürfnis von 11 bis 13 Stunden
- Jugendliche kommen mit ca. 9 Stunden aus
- Erwachsene verbringen ungefähr 1 Drittel des Tages, 8 Stunden, mit schlafen
- Nach dem 50 Lebensjahr sinkt das Schlafbedürfnis oft unter 6 Stunden pro Tag ab



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



Schlafphasen

- Der Schlaf verläuft in Phasen, die sich während einer Nacht mehrmals wiederholen
- Eine genaue Analyse ist mit dem Elektroenzephalogramms (EEG) möglich
- Jeder Zyklus dauert ca. 90 Minuten
- Das mehrmalige Aufwachen in einer Nacht ist also kein Anzeichen für eine Schlafstörung

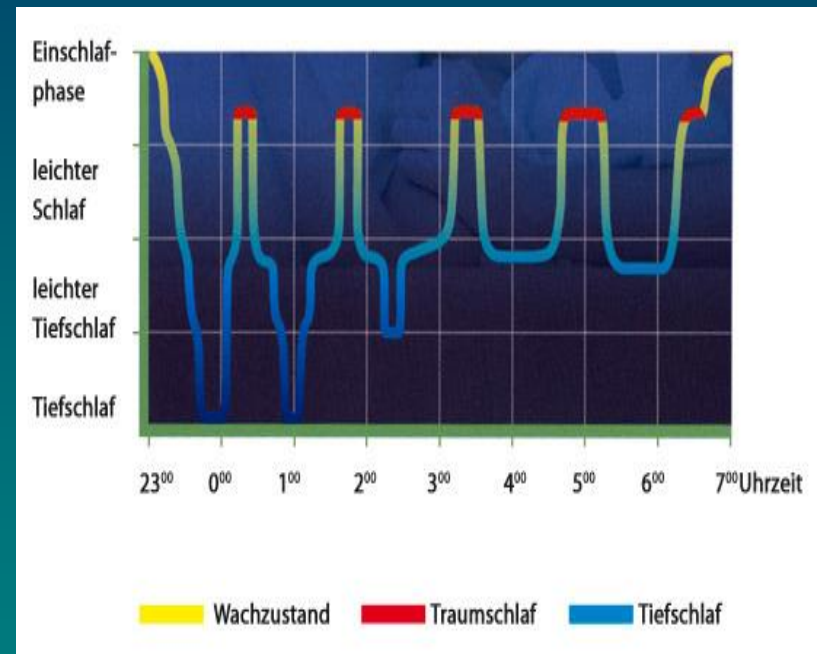


Foto: © cubiculum.de



„Ich träume nie“?



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Phasen von schnellen Augenbewegungen werden, den Rapid Eye Movements (REM) bezeichnet
- In der REM-Phase zeigt das EEG eine verstärkte Aktivität im Gehirn an, gleichzeitig ist der Muskeltonus stark herabgesetzt
- In dieser Phase wird häufig geträumt
- Wir müssen träumen, sonst werden wir verrückt !
- Es gibt kurze und längere Traumphasen



Umgang mit Träumen

- Der Traum ist eine psychische Aktivität während des Schlaf
- Es ist ein intensives Erleben mit lebhaften Bildern
- Menschliche Träume sind phantastische surrealistische Kunstwerke die jeder von uns selbst herstellt
- Jede Nacht 5-7 „Kinovorstellungen“ ohne Ticket



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



Sind Träume sinnlos?

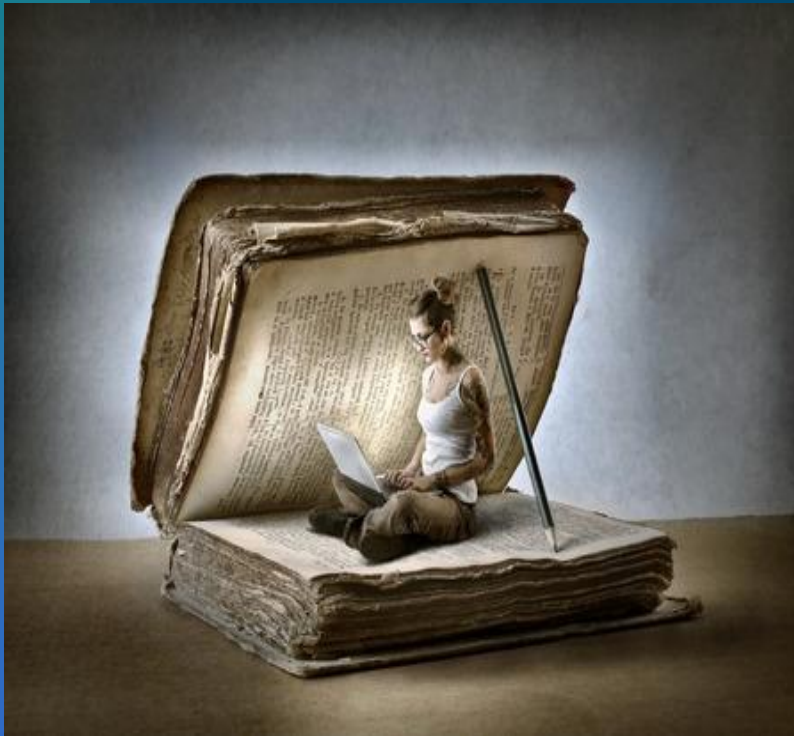


Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Manche jagen Verbrecher oder kämpfen gegen zottige Monster, andere verspeisen haushohe Schokotorten oder treffen ihren heimlichen Schwarm. Im Traum ist alles möglich
- 1. Theorie: Während des Schlafes verfestigt und bearbeitet unser Gehirn das, was wir tagsüber gelernt haben
- 2. Theorie: In Träumen bereiten wir uns auf Situationen vor, es werden praktische Fähigkeiten trainiert, die wir später brauchen



Einfluss auf Träume?



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Kann ich mir etwas nettes für die Nacht zurecht legen? **Im Prinzip ja; hilft aber nix**
- Kann ich wiederkehrende Alpträume beeinflussen? **Ja – ist aber aufwendig**
- Will ich überhaupt wissen was da Nachts vor sich geht? **Mit Training geht's die Inhalte zu behalten und z.B. in einem „Traumnächtebuch“ aufzuschreiben, aber was dann damit anfangen?**



Schlaflosigkeit (Insomnie)

- über längere Zeit, mindestens einen Monat andauernde Schlaflosigkeit, bzw. Schlafstörung mit ungenügender Schlafdauer, unzureichendem erholsamen Schlaf u. subjektivem Leidensdruck bzw. Beeinträchtigung der sozialen bzw. beruflichen Leistungsbeeinträchtigung



Foto: © 123RF, Bendix100wasser



Schlaftraining



Foto: © 123RF, Bendix100wasser

- Guter Schlaf braucht einen Rhythmus
- Legen Sie sich auch einen regelmäßigen Tagesrhythmus zu
- Verzichten Sie auf Mittagsschlaf oder „Tagesnickerchen im Sessel“. Schlafen Sie auch abends nicht auf dem Sofa ein.
- Das Bett zum Schlafen und für Sex nutzen. Wer im Bett liest, Radio hört oder TV sieht, gefährdet diese innere Koppelung -> 'Bett = Schlaf'
- Versuchen Sie eine Schlaflektüre
- Jeder Druck und Stress den Sie sich machen verhindert das Einschlafen
- Kein Alkohol als Einschlafhilfe, es verändert das Schlafdisigne
- Koffein, Teein oder vergleichbare Getränke am Nachmittag meiden



Schlaftraining

- Lärmbelästigung führt oft zu einer stärkeren Beeinträchtigung des Nachtschlafs
- Überprüfen, ob Schlafzimmer als ruhiges Zimmer ihrer Wohnung umgebaut werden kann
- Ohropax werden von manchen schlecht vertragen, besser zugeschnittene Polymerweichschaumröllchen
- Einsatz von Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Regelmäßiges körperliches Training, Sport, Jogging, Abendspaziergang etc.
- Bei Einschlafstörungen, einfach regelmäßig immer etwas früher aufzustehen und dadurch die Nachtschlafzeit verkürzen
- Sorgen Sie für eine ausgeglichene Ernährung mit beschränkter Flüssigkeitsmenge am Abend
- Drehen Sie den Wecker weg oder ggf. entfernen aus dem Schlafzimmer

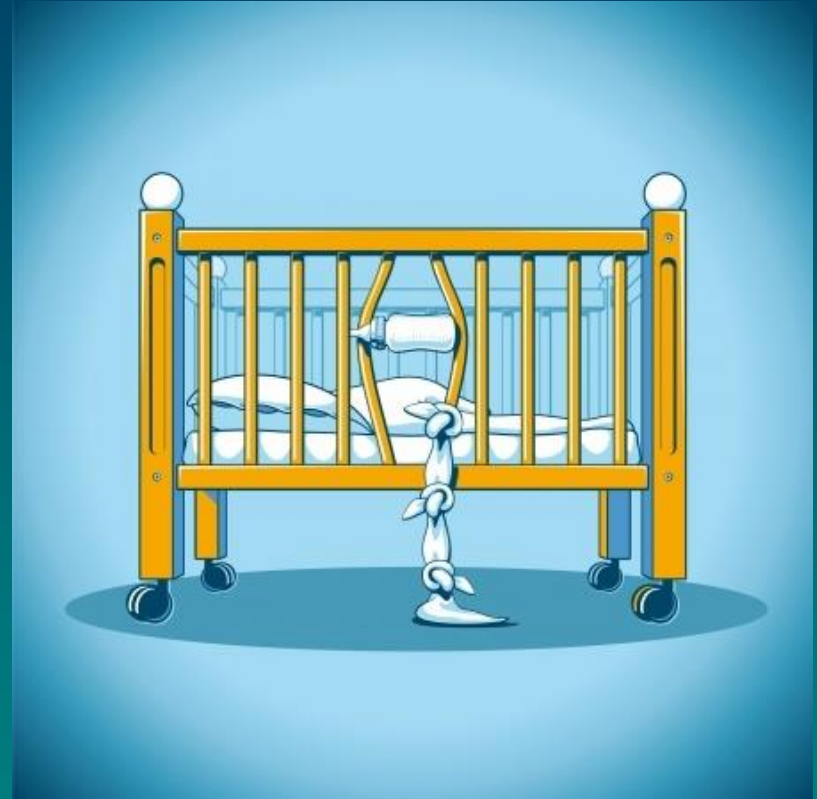


Foto: © 123RF, Bendix100wasser



Gesunder Schlaf

Danke für ihre Aufmerksamkeit



„Der kleine Tot“*

- Diese "zeitweilige Bewusstlosigkeit", als die der Schlaf auch angesehen werden kann, braucht der Körper als Erholungs- und Aufbauphase.
- Der Rhythmus wird beim Menschen stark von der jeweiligen Kultur geprägt
- Je nach Kultur wird nicht nur Nachts geschlafen, sondern z. B. auch in der Mittagszeit



französisches Sprichwort für Schlaf

