

Schlaflos in Niedersachsen –

Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf



Von

Prof. Dr. Peter Schulte

Hochschule Weserbergland Hameln

Time Out- 30 Minuten für Arbeit & Gesundheit- Telefonische Kurzveranstaltungen für alle

Interessierten aus der Landesverwaltung

Warum muss ein Mensch schlafen?



Schlaf ist weltweit bei allen Lebewesen nachweisbar. Er ist für das Wohlergehen und die Erholung des Menschen notwendig und bildet eine für das Leben unerlässliche Phase, indem er den körperlichen und sozialen Alltagsstress hilft zu verarbeiten.

Wir verschlafen rund ein Drittel unseres Lebens – ein Drittel, an das wir uns meist nicht erinnern. Ruhe- und Aktivitätsphasen sind bei allen biologischen Lebensformen auf der Arbeit nachweisbar. Sogar unsere Körperzellen «schlafen» und «wachen», da bestimmte Gene nur zu bestimmten Zeiten ein- und ausgeschaltet werden. Unser Schlaf-Wach-Verhalten folgt einem bestimmten Rhythmus, dem sich unser ganzes (soziales) Leben anpasst.

Es findet eine spontane Synchronisation des Schlaf-Wach-Wechsels mit dem Licht-Dunkel oder dem Tag-Nacht-Wechsel statt. Dies wird von einem winzig-kleinen Hirngebiet aktiv gesteuert. Unsere innere Uhr sitzt also im Kopf und gibt uns einen Takt vor – in diesem Fall einen 24-Stunden- Takt, auch «circadianer» Takt genannt (von lateinisch «circa diem», ungefähr ein Tag).

Unsere innere Uhr steuert neben dem Schlaf nahezu alle rhythmischen Tag-Nacht- Phänomene in unserem Körper, wie zum Beispiel die Leber (Thema Zuckerabbau), der Herzschlag, der Blutdruck und die Körpertemperatur. Einige Hormone wie zum Beispiel Melatonin oder Kortisol zeigen ebenfalls tagesrhythmische Beeinflussungen, genauso wie die mentale Leistungsfähigkeit und unsere Stimmung. Eine permanente Störung der Synchronisation des Tag-Nacht-Wechsel kann neben Schlafstörungen zu zahlreichen anderen Beschwerden führen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Tagesmüdigkeit, Übergewicht bis zu schweren Depressionen.

Jeder hat sein individuelles Schlafverhalten. Es gibt Kurz- und Langschläfer, Früh- und Spätschläfer sowie Tief- und oberflächliche Schläfe. Wir passen unser individuelles Schlafbedürfnis dem (Arbeits)Alltag an und müssen unseren Schlaf-Wach-Rhythmus mit den sozialen Gegebenheiten abstimmen.

Wie wachen wir auf?

Unser innerer Taktgeber ist verantwortlich dafür, dass wir schlafen und aufwachen. Ungefähr zwei bis drei Stunden vor dem gewohnten Erwachen wird die Melatoninproduktion im Schlaf gestoppt, die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und der Kortisolspiegel steigen kontinuierlich an. Dies erleichtert uns das Aufwachen.

Warum müssen wir also schlafen? Die Antwort ist simpel. Wir müssen uns erholen. Das merken wir insbesondere, wenn wir krank werden, oder eine längere Phase unter Stress stehen. Meist haben wir hier das natürliche Verlangen nach Schlaf.

Hier noch ein passendes Zitat:

„Er (Der Schlaf) ist für das Wohlergehen und die Erholung des **Menschen** notwendig und bildet eine für das Leben unerlässliche Phase, indem er den physischen und sozialen Alltagsstress vergessen hilft. Sich **schlafen** legen löst seelische und emotionale Belastungen und entspannt übermüdete Muskeln.“
zitiert aus:

Warum müssen wir schlafen?

Prof. Christian Cajochen, Uni Basel

<https://www.unibas.ch/de/Aktuell/Uni-Nova/Uni-Nova-115/Uni-Nova-115-Schlafen.html>



Welchen Einfluss hat Stress auf den Schlaf

Als Stress im gesundheitspsychologischen Sinne bezeichnet man eine körperliche und psychische Reaktion eines Menschen auf eine für nicht bewältigbar wahrgenommene Situation.

Eine Stress-Reaktion kann durch eine Vielzahl von Faktoren, wie z.B. Zeitdruck, soziale Konflikte, ein gestörtes Betriebsklima, aber auch persönliche bzw. familiäre Probleme ausgelöst werden.

Was jemand als Stress empfindet ist sehr individuell verschieden.

Die wichtigsten Stresshormone, die bei kurzfristigen Belastungssituationen ausgeschüttet werden, sind die Adrenalin und Cortisol. Cortisol ist für den Menschen lebensnotwendig, es reguliert den Blutzuckerspiegel, ist an der Immunantwort beteiligt sowie am Fettgewebs- und Eiweißstoffwechsel. Während einer Stresssituation wird Cortisol vermehrt gebildet, dadurch steigen die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit. Zum Problem wird Cortisol, wenn der Spiegel dauerhaft erhöht ist, besonders abends.

Gegen Abend nimmt die Cortisol-Produktion normalerweise ab. Circa drei Stunden vor dem Aufwachen steigt sie wieder an und ermöglicht uns einen aktiven Start in den neuen Tag.

Schwimmt jedoch zu viel Cortisol am Abend immer noch durch die Blutbahnen, ist an Schlaf nicht zu denken. Der Körper befindet sich in einer Art Alarmzustand, wittert Gefahr.

Bei „Gefahr“ ist Schlafen eine schlechte Strategie.

Bei zu viel Stress schwimmt zu viel Cortisol im Blut.

Dies kann zu einer Dysbalance der Hormone Melatonin und Cortisol führen.

Melatonin ist dein natürliches Schlafhormon, das den Tag-Nacht-Rhythmus regelt und für ein gutes Einschlafen sorgt. Die Produktion von Melatonin wird u. a. über das Auge gesteuert und richtet sich nach dem Tageslicht: So setzt der Körper bei Einbruch der Dunkelheit vermehrt Melatonin frei, im Hellen hingegen wird die Produktion nahezu eingestellt.

Melatonin ist ein wichtiger Bestandteil des sogenannten zirkadianen Rhythmus.

Der Umgang mit dem Stress am Tag hat direkte Auswirkungen auf Ihre Schlafqualität in der Nacht!

Wichtig ist es Anti-Stress-Strategien zu entwickeln, die einem nicht den Schlaf rauben.



Es gibt auch Schlafstörungen bei seelischen und organischen Erkrankungen. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie den Arzt Ihres Vertrauens zum Beispiel Ihren Hausarzt aufsuchen.



Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf

Schlafhygiene ist die Nutzung bestimmter Verhaltensweisen, um einen gesunden, erholsamen Schlaf zu ermöglichen oder zu fördern und damit Schlafstörungen vorzubeugen oder zu beheben.

- Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens um die gleiche Zeit auf, um die biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abzustimmen.
- Essen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen. Gehen Sie aber auch nicht hungrig zu Bett.
- Trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol und vier bis acht Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke.
- Schlafen Sie mittags nicht länger als 30 Minuten, ansonsten verringert sich das Schlafbedürfnis am Abend.

- Bleiben Sie nicht länger als nötig im Bett. Schlafstörungen können durch zu langes Liegenbleiben verstärkt werden.
- Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr.
- Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung nach 18 Uhr
- Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd
- Schaffen Sie sich eine Pufferzone zwischen Alltag und dem Zubettgehen.
- Vermeiden Sie helles Licht, wenn Sie nachts wach werden, dies kann die innere Uhr umstellen.

Quell <https://www.mediclin.de/medizin-gesundheit/ratgeber-gesundheit/artikel/psyche-koerper/schlafstoerungen/schlafhygiene-10-regeln/>

Schlaflos in Niedersachsen – Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf

Time Out- 30 Minuten für Arbeit & Gesundheit- Telefonische Kurzveranstaltungen für alle Interessierten aus der Landesverwaltung

15.12.2021

Kontakt:

Prof. Dr. Peter Schulte

Am Stockhof 2

31785 Hameln

05151 9559 68

peter.schulte@hsw-hameln.de