

Ach so ist das

Zum Weltschlafstag (19.3.) geben Experten Tipps für eine gute Nacht



Warum schlafen Ältere schlechter?

Schlafmediziner Dr. Alfred Wiater: „Es gibt viele mögliche Faktoren. Etwa wenig geistige Beschäftigung, nachts zur Toilette müssen, Medikamente, Kaffee, Alkohol. Eine weniger bekannte Ursache: zu wenig Tageslicht! Das natürliche Morgenlicht hat einen hohen Blaulichtanteil, wodurch die Ausschüttung des Aktivitäts- und Glückshormons Serotonin provoziert wird. Serotonin wiederum ist die Ausgangssubstanz, aus der in der Dunkelheit das Schlafhormon Melatonin gebildet wird. Wenn ältere Menschen morgens nicht rausgehen, produzieren sie weniger Serotonin und dann steht ihnen abends auch weniger Schlafhormon zur Verfügung. Auch Trübungen der Augenlinse wie der graue Star verschlechtern den Lichteinfall. Bei älteren Menschen fehlt zudem oft körperliche Betätigung tagsüber. Dann ist abends der Schlafdruck geringer und die Schlafqualität schlechter.“

Darf man den schnarchenden Bettpartner anrempeln?

Dr. Michael Feld (50), Schlafmediziner und Somnologe (DGSM): „Ja. Anstupfen ist natürlich erlaubt, wenn – meistens – der Mann der Frau nachts durch sein Schnarchen den Schlaf raubt. Das Anstupfen selbst ist für den Mann ein Hinweis, dass etwas nicht stimmt. Meist merkt er davon wenig, aber es ist keine Dauerlösung. Denn mal abgesehen von Streitereien, weil keiner mehr richtig zum Schlafen kommt, muss eine vernünftige Lösung gefunden werden. Schlecht wäre es, wenn der Mann einfach ins Nebenzimmer verbannt wird und das eigentliche Problem, das Schnarchen selbst, nicht behandelt wird. Die richtige Lösung ist eine Behandlung beim Arzt, um Schnarchspätfolgen wie Demenz und Fettleibigkeit zu verhindern. Von daher ist die Stupserei sinnvoll, wenn sie dazu führt, dass der Mann sich vom Arzt untersuchen lässt.“

JA ODER NEIN?

Stimmt es, dass viele Menschen bei Vollmond schlechter schlafen?



18

Grad gilt als ideale Schlafzimmertemperatur, um erholsam schlafen zu können

90

Minuten etwa dauert ein Schlafzyklus. In so einem Zyklus durchschlummern wir unter anderem Leichtschlaf, Tiefschlaf, und Traum-schlafphasen

26

Prozent der Deutschen sagen, dass sie Lärm an gutem Schlaf hindert. 19 Prozent nennen die falsche Matratze, 11 Prozent den Partner als Schlafstörer

80

Prozent der Deutschen brauchen zum rechtzeitigen Aufwachen morgens einen Wecker

Ist es normal, dass manche Leute sofort einschlafen können?

Dr. Alfred Wiater (66) von der Deutschen Gesellschaft für Schlaf-forschung und Schlaf-medizin (DGSM):

„Wenn jemand immer und überall sofort einschläft, ist das ein Zeichen für Schlafmangel oder ein krankhaft gesteigertes Schlafbedürfnis. Wenn man aber abends nach dem Zubettgehen sofort einschlafen kann, ist das optimal. Das spricht für einen guten Schlafdruck, für eine gut gewählte, am besten jeden Tag ungefähr gleiche Zeit des Zubettgehens, für eine gute körperliche Müdigkeit und das erwünschte Einsetzen der Entspannung im Schlafzimmer.“

Augenblicklich einschlafen kann aber nicht jeder. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse schlafen 41 Prozent für gewöhnlich innerhalb von zehn Minuten ein. Weitere 44 Prozent innerhalb von 30 Minuten.

Wiater: „Wenn man

nach einer halben Stunde immer noch hellwach im Bett liegt, sollte man wieder aufstehen und etwas Monotonies und Entspannendes tun, bis man wirklich müde genug ist zum Einschlafen. Häufig ist nämlich einfach der Stresslevel noch zu hoch. Regelmäßige Einschlafrituale, wie Entspannungsmusik hören oder ein spannendes Buch lesen, helfen. Tatsächlich kann das Lesen eines Buches vor dem Einschlafen eine Stressreduktion von 68 Prozent bewirken – Platz eins bei den Entspannungsmitteln. Musikhören reduziert den Stresslevel um immerhin 61 Prozent, Gute-Nacht-Tee um 54 Prozent und der Abendspaziergang um 42 Prozent. Und es gibt noch eine natürliche Möglichkeit, die Entspannung zu fördern: Kuschelkontakt mit der Partnerin oder dem Partner oder gar die Zeit vor dem Einschlafen zum Sex nutzen.“

Übrigens werden auch entspannte Schläfer mehrmals pro Nacht kurz wach. „Aber nur, wenn wir mindestens

drei Minuten wach bleiben, erinnern wir uns am nächsten Morgen daran“, so der Buchautor („Ticken Sie richtig?, Scorpio Verlag, 18 Euro). „Spannend ist das vor allem in stressigen Lebensphasen mit häufigem Aufwachen in den frühen Morgenstunden, meistens zwischen drei und vier Uhr, die sogenannte Stunde des Wolfs. Viele Menschen sind dann geängstigt und machen sich über große Sorgen, geraten manchmal auch in eine depressive Stimmung. Hier spielen auch Hormone eine Rolle. In dieser Zeit liegt der Spiegel des Schlafhormons Melatonin am höchsten, das Hormon Cortisol, das uns bei der Stressbewältigung hilft, steigt aber erst später an. **Dann kann es helfen, kurz aufzustehen, Licht zu machen, so die Melatonin-Ausschüttung zu blockieren. Dann wird man richtig wach, kann sich wieder entspannen, vielleicht ein Glas Wasser trinken und unbesorgt weiter-schlafen.“**



Stimmt es, dass man für guten Schlaf im Winter weniger Bananen essen sollte?

„Ja“, sagt **Präventivmedizinerin und Buchautorin Dr. Doris Eller-Berndl (55, „Der Energie Code“)**. „Auch für die Qualität unseres Schlafs sind saisonale Lebensmittel am besten. Denn unsere Lebensmittel kommunizieren über ihre Inhaltsstoffe auch mit unserer inneren Uhr. Südfrüchte im Winter senden

dem Körper die falschen Signale. So enthalten beispielsweise Bananen viel Zucker und wachsen bei starker Sonnenbestrahlung in der Wärme. Diese Informationen geben sie an uns



weiter, wenn wir sie essen. Wenn es draußen noch Winter ist, die Bananen aber die Information geben, es sei Hochsommer, ist unsere innere Uhr verwirrt und der Schlaf beeinträchtigt.“



Sind Eulen und Lerchen auch sonst anders?

Schlafmediziner Wiater: „Als Eulen werden nachtaktive Menschen bezeichnet, als Lerchen die Frühaufsteher. Insgesamt gibt es eine große Bandbreite verschiedener Zeittypen. Grob kann man 30 Prozent als Frühtypen bezeichnen, 40 Prozent als Spättypen und 30 Prozent als neutrale Typen. Eulen sind im Mittel impulsiver, risikobereiter, sexuell aktiver und seltener verheiratet. Lerchen häufiger introvertiert, besonnen und gewissenhaft. Bei der Berufswahl eignen sie sich besser für Nine-to-five-Jobs, während Eulen Berufe liegen, in denen auch abends und nachts hohe Anforderungen zu erfüllen sind. Etwa in der Gastronomie, bei der Polizei oder auch im Verkehr.“



Sind unsere Smartphones Schlaf-Killer?

Eine aktuelle Studie des King's College London mit jungen Erwachsenen zeigt zumindest, dass Schlafprobleme und exzessive Smartphone-Nutzung Hand in Hand gehen. Ein Befund: Personen, die noch tief in der Nacht ihr Handy nutzen, zeigten im Schnitt dreifach häufiger Suchtverhalten. **Neurologin Prof. Claudia Trenkwalder (62) von der Paracelsus-Elena-Klinik Kassel ordnet ein:** „Nächtliche Handynutzung fördert die Störung unseres Schlafrhythmus. Denn eigentlich wird man abends allein schon durch den Tageslicht-Wechsel müde. Doch anstatt der Müdigkeit nachzugeben, überwinden die jungen Leute den natürlichen Einschlafdruck und sind darüber hinaus noch mehrere Stunden mit ihrem Smartphone beschäftigt. Wenn sich ihr Schlafrhythmus komplett verändert, sind sie dann unter der Woche in Schule oder Studium nur noch müde.“