

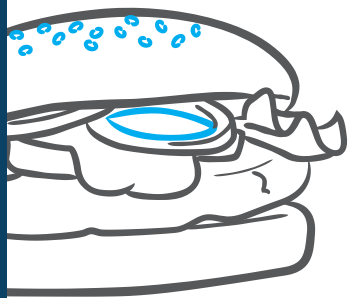
# Tipps für erholsames Schlafen

## Das kannst du zusätzlich tun:

- Behalte deinen gewohnten Schlafrhythmus am Wochenende bei.
- Verzichte bei Schlafproblemen auf eine Schlafpause tagsüber. Erlaubt ist der „Powernap“: ein 15-minütiger Schlummer ohne Tiefschlafphase.
- Abends Stoßlüften: Frische Luft bringt dem Organismus den auch nachts benötigten Sauerstoff.
- Schlafe im Dunkeln: Nutze bei Bedarf Verdunkelungsrollos oder eine Schlafmaske.
- Kontrolliere nachts nicht die Uhrzeit. Vertraue auf deinen Wecker am Morgen.
- Verwende einen Lichtwecker: Er erhält das Schlafzimmer zur gewünschten Zeit und erleichtert das Aufwachen.
- Natürliches Licht macht munter und hebt die Stimmung. Morgensonne hilft in den Tag.
- Raus aus den Federn: Bleibe nicht länger als erforderlich im Bett.
- Ein Bett ist – fast – ausschließlich zum Schlafen da.

## Zusammengefasst:

- Schlafen ist individuell. Es existieren verschiedene Schlaftypen.
- Gute oder schlechte Schlafqualität ist kein Schicksal. Zu besserem Schlafen führen mehrere Wege und Mittel.
- Ernährung und Bewegung wirken positiv und negativ aufs Schlafgeschehen.
- Körper und Geist müssen regelmäßig auftanken, um gesund zu bleiben.
- Analysiere mithilfe dieses Ratgebers deine Störfaktoren.



# Was du alles für einen besseren Schlaf tun kannst

**Ernährung und Sport sind die Schlüssel zum besseren Schlafen.**

## Ernährung

Achte auf regelmäßige Essenszeiten. Dein Abendessen solltest du spätestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Leichte Vollkost ist ideal. Bitte gehe niemals hungrig zu Bett! Drei Mahlzeiten über den Tag verteilt haben sich bewährt. Bei Bedarf iss gern zwei leichte Zwischenmahlzeiten, zum Beispiel Joghurt, Obst oder Nüsse.

Trinke ausreichend – allerdings gegen Abend weniger, damit du nachts möglichst nicht zur Toilette musst. Gern darfst du abends ein schlafförderndes Getränk gezielt einsetzen, zum Beispiel Milch. Sie enthält Tryptophan, das Einschlafen begünstigen kann.

Dein Magen arbeitet hauptsächlich tagsüber. Nachts ist die Verdauungsfunktion gedrosselt, da die Verdauung schlafstörend ist. Daher empfehlen wir dir leichte Abendkost.

Allgemein günstig für gute Schlafqualität ist ballaststoffreiche Ernährung, da sie für längere Tiefschlafphasen sorgt. Besonders ballaststoffreich sind Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Die Tiefschlafphase verkürzen gesättigte Fette tierischer Lebensmittel, säurehaltige Lebensmittel wie beispielsweise Zitrusfrüchte und außerdem Fertigprodukte mit ihrem meistens hohen Zuckergehalt und versteckten Fetten.

## Tipp

Wie wäre es mit diesem Vorschlag für ein leichtes Abendessen: Bananenquark mit verschiedenen Nussorten wie Walnüssen, Pekannüssen oder Haselnüssen? Neben Milchprodukten, sind auch Nüsse eine gute Quelle von B-Vitaminen sowie Tryptophan. In Kombination mit der Banane, die zusätzlich Magnesium und Kalium enthält, entsteht so ein gesunder und schlafförderlicher Abendsnack.

## Sport

„Sport sorgt für guten Schlaf und Schlafen für guten Sport!“ Treibe Sport am besten tagsüber, damit du nachts nicht zu aufgedreht bist zum erholsamen Schlafen und Regenerieren. Ab drei bis vier Stunden vorm Schlafengehen kann intensiver Sport kontraproduktiv wirken. Ein Spaziergang oder eher ruhiges Stretching ist abendlichem Auspowern vorzuziehen, das gutes Schlafen hemmt. Ansonsten verleiht körperliche Aktivität tagsüber eine bessere und intensivere Schlafqualität. Wir empfehlen dir mindestens 5 x 30 Minuten wöchentlich für Sport.



# Welche Störfaktoren beeinträchtigen den Schlaf

**Hüte dich vor allem, was gesundem Schlafen entgegenwirkt. Hier findest du typische Schlafstörer:**

**Lärm:** Schnarchen sowie Zähneknirschen des Partners; Türklingel; Telefonsignal; laufender Fernseher.

**Licht:** Tageslicht; Licht mit hohem Blauanteil bei Smartphones und Tablets – Licht verringert die Produktion des Schlafhormons Melatonin.



**Hitze:** Ein zu warmes Schlafzimmer kann zu einer unruhigen Nacht auf Grund einer starken Schweißproduktion führen – ideal: 18–21 °C Raumtemperatur.



**Stress:** Innere Anspannung, dauerhafte körperliche oder physische Erschöpfung verhindern die zum Einschlafen notwendige Entspannung – Resultat: schlaflose Nächte.

## Adipositas:

Durch Übergewicht kann nächtliches Schwitzen, Schnarchen und Atemnot begünstigt werden.

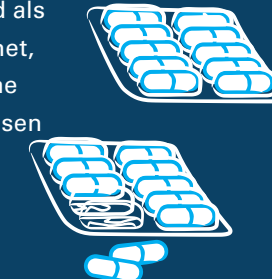
## Genussmittel:

Alkohol lässt zwar ein-, aber nicht durchschlafen; Koffein unterdrückt ermüdendes Adenosin und gleicht in der Wirkung dem Stresshormon Adrenalin; Koffein fördert Erhöhung von Blutdruck und Herzschlagfrequenz sowie Nervosität.



## Medikamente:

Einige Medikamente wirken schlafhemmend, andere schlaffördernd; der Hormonhaushalt und Botenstoffe im Gehirn werden beeinflusst und dadurch der Schlafrhythmus gestört. Schlafmittel sind als Dauerlösung ungeeignet, da sie nicht die Ursache des Schlafproblems lösen können.



**Stress und Sorgen sind weitere Schlafkiller. Weißt du, dass ungefähr 30-40 % aller Menschen in Deutschland unter gelegentlichen stressbedingten Einschlaf- und Durchschlafstörungen leiden? So steuerst du gegen:**



- Schlafritual: Entwickle Gewohnheiten, mit denen du Körper und Geist signalisierst, dass du dich aufs Schlafen vorbereitest. Lege zwischen Alltag und Schlafenszeit einen Spaziergang, eine Meditation oder ein heißes Bad als eine Art „Puffer“. Ziehe deinen Schlafanzug an. Trinke entspannenden Tee. Bald wird dein „Betriebssystem“ allmählich herunterfahren.
- Sieh vorm Schlafengehen nicht mehr fern. Fernsehen putscht das Nervensystem auf.
- Gehe nur müde ins Bett. Verlasse kurz das Schlafzimmer, solltest du nach 15 Minuten noch nicht schlafen. Monotone Tätigkeiten wie Bügeln und Lesen bei gedimmtem Licht fördern die Schlafbereitschaft. Wenn du nachts aufwachst und nicht wieder einschlafst, ist dies ebenfalls ein Versuch wert.

- Nichts tun: Nimm das wörtlich. Atemübungen sind erlaubt und sogar empfohlen. Konzentriere dich auf bewusstes Ein- und Ausatmen. Beim Einatmen denke das Wort „ein“, beim Ausatmen das Wort „aus“. Je häufiger du die Übung machst, desto besser wirkt sie.
- Erteile Sorgen und Grübeln Hausverbot in deinem Kopf! Private und berufliche Sorgen vertreiben erholsamen Nachtschlaf. Besprich deine Sorgen tagsüber oder notiere sie. Lege einen Zettel neben dein Bett, um nächtliche Gedanken aufzuschreiben und zu behalten.
- Besuche Entspannungskurse oder Stressmanagementseminare. Dort erlernst du Techniken für gesünderen Umgang mit Stress.

# Schlecht geschlafen?

## Tipps für einen besseren Schlaf



**BKK ZF & Partner**  
Partner für Ihre Gesundheit





# Richtig schlafen: So geht's!

„Schlafen wird überbewertet!“ Kennst du  
den Satz? Oder vielleicht noch diesen kras-  
ser formulierten: „Schlafen kann ich genug,  
wenn ich tot bin.“

Schlafen, erst recht Ausschlafen, hat bei vielen Menschen  
ein mieses Image und wird häufig mit Faulheit gleich-  
gesetzt. Außerdem verpasst jemand womöglich etwas,  
während er schläft. Andere Menschen jedoch würden viel  
dafür geben, könnten sie ausreichend schlafen. Schlaf-  
mangel hat unterschiedliche Ursachen. Wie wichtig  
Schlafen für Gesundheit und Wohlbefinden ist, spürt, wer  
schlecht schläft.

Unser kleiner Ratgeber informiert dich umfassend übers  
Schlafen. Erfahre, warum Schlafen für ein gesundes Leben  
wichtig ist. Lies interessante Fakten zu den einzelnen  
Schlaftypen. Lerne Methoden kennen, wie du besser ein-  
und durchschläfst. Lasse dich von spannenden Schlaf-  
Wahrheiten überraschen!

# Was bist du: Eule oder Lerche?

Noch immer halten es viele für einen My-  
thos, doch es stimmt: Es gibt Morgen- und  
Abendmenschen beziehungsweise Lerchen  
und Eulen sowie als Zwischentyp den „nor-  
malen Typ“, auch als Median bezeichnet.  
Alle drei sogenannten Chronotypen (von  
griechisch „chronos“ für „Zeit“) unter-  
scheiden sich durch typische Merkmale  
insbesondere ihrer Schlaf- und Wachpha-  
sen. Verantwortlich dafür ist unsere innere  
biologische Uhr.

Niemand sucht sich also seine bevorzugten  
Schlafzeiten einfach aus. Es handelt sich  
dabei um eine individuelle genetische Ver-  
anlagung. Erwähnenswert ist außerdem,  
dass sich der persönliche Chronotyp erst  
circa ab dem 20. Lebensjahr verfestigt. Wer  
wie viele Menschen als Kind eine Lerche  
war, verändert sich oft genug noch in der  
Pubertät allmählich zur Eule.

Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, Eulen  
seien bequeme Langschläfer. Sie schlafen  
nicht grundsätzlich länger als Lerchen,  
sondern lediglich zeitverschoben. Sowohl  
unter Lerchen als auch unter Eulen gibt es  
gleich viel Langschläfer und Kurzschläfer.  
Eine moralische Bewertung erübrigt sich  
also.

Am besten passt jeder seine Lebensge-  
wohnheiten an seinen natürlichen Schlaf-  
typ an.

Finde mit unserem Fragebogen heraus,  
welcher Chronotyp du bist!

Wissenswertes  
über Schlaf:

durchschnittliche Ein-  
schlafzeit: 5-20 Minuten

durchschnittliche Schlaf-  
dauer in Deutschland:  
6 Stunden 54 Minuten  
- wobei 80 % zwischen 7  
und 8 Stunden benötigen

nächtliches Aufwachen:  
10-20 mal - meistens un-  
bewusst, da Aufwachen  
erst ab etwa 2 Minuten  
Dauer erinnert wird



## Das unterscheidet Lerchen und Eulen voneinander:

### Lerchen

„Morgenstund‘ hat Gold im Mund!“ oder  
„Der frühe Vogel fängt den Wurm!“,  
triumphieren Lerchen gern über Eulen. Sie  
starten gern um 6 Uhr herum in den Tag.  
Entsprechend früh – circa 22 Uhr – gehen  
sie schlafen. Noch immer gilt solches  
Schlafverhalten als vorbildlich.

### Eulen

„Die Letzten werden die Ersten sein!“,  
kontern selbstbewusste Eulen. Sie halten  
abends lange aus, stehen dafür morgens  
entsprechend später auf. Die Schlafzeit für  
Eulen liegt oft zwischen 1:00 Uhr und 9:00  
Uhr.



# Schlafphasen: Welche gibt es? Was geschieht dabei?

## Einschlafphase

Nach Schließen der Augen fährt allmählich  
die Gehirnaktivität herunter. Die Atemzüge  
werden tiefer, der Herzschlag verlangsamt  
sich.

## Leichtschlafphase

Ungefähr 60 % der Nachtruhe fallen in  
diese Phase, die in mehreren Intervallen  
von 30-60 Minuten verläuft. Der größte  
Teil fällt in die zweite Nachthälfte. Das  
abgeschaltete Bewusstsein nimmt seine  
Umgebung nicht mehr wahr. Trotzdem  
bleibt der Mensch in dieser Phase störan-  
fällig und leicht aufweckbar. Herzschlag  
und Atemzüge werden langsamer, um Herz  
und Blutgefäße zu entlasten. Die Körper-  
temperatur sinkt, ebenso der Blutdruck.  
Das Gehirn sortiert unnützes Wissen aus  
und speichert wichtige Informationen ins  
Langzeitgedächtnis.



## Tiefschlafphase

Die Tiefschlafphase macht zwar nur 20 %  
des Nachtschlafes aus und ist in der ersten  
Nachthälfte besonders ausgeprägt. Bei  
aller Kürze ist sie dennoch von großer  
Bedeutung. Körper und Gehirn erholen  
sich in der Tiefschlafphase außerordent-  
lich intensiv. In dieser Schlafphase finden  
beim Körper Zellwachstum und wichtige  
Reparaturen statt. Die Gedächtnisleistung  
profitiert gleichfalls sehr von der Tief-  
schlafphase.

## REM-Phase

Rasche Augenbewegungen unter den  
Lidern kennzeichnen diese Schlafphase.  
REM ist die Abkürzung der dafür üb-  
lichen englischen Bezeichnung „rapid  
eye movement“. Die REM-Phase ist eine  
Traumphase, bei der das Gehirn so aktiv  
ist wie im Wachzustand. Pulsschlag und  
Atmung sind jetzt leicht erhöht. Die REM-  
Phase spielt eine bedeutende Rolle beim  
Verarbeiten von Sinneseindrücken und  
Gefühlen. Außerdem festigen sich in der  
REM-Phase erlernte motorische Fähigkei-  
ten und Handlungsabläufe, zum Beispiel  
Tanzen und Fahrradfahren.

Das Schlafgeschehen verläuft wellenför-  
mig in 4-6 Schlafzyklen von jeweils rund 90  
Minuten. Jeder Zyklus enthält Leichtschlaf-,  
Tiefschlaf- und REM-Phasen. Der Schläfer  
wacht am Ende eines Zyklus normalerweise  
kurz auf, fast immer unbemerkt.

# Was alles beim Schlafen passiert

Im Schlaf laufen zahlreiche lebenswichtige  
Prozesse im Körper ab. Geradezu sprichwört-  
lich sind der Schönheitsschlaf und das Gesund-  
schlafen. Unsere Übersicht zeigt dir die positi-  
ven Effekte durch gesundes Schlafen:

- Schönheitsschlaf: Haut regeneriert sich.
- Skelettsystem ein- schließlich Halteapparat entspannt und regene- riert.
- Bandscheibenflüssigkeit wird aufgefüllt.
- Wachstumshormone fördern Knochen- und Muskelaufbau.
- Geschädigte Zellen wer- den repariert.
- Immunabwehr wird trai- niert und gestärkt.
- Nachaktive Hormone steuern jetzt wichtige Prozesse.
- Organfunktionen werden harmonisiert.
- Erlebnisse werden psy- chisch verarbeitet.
- Lerninhalte werden fest verankert.