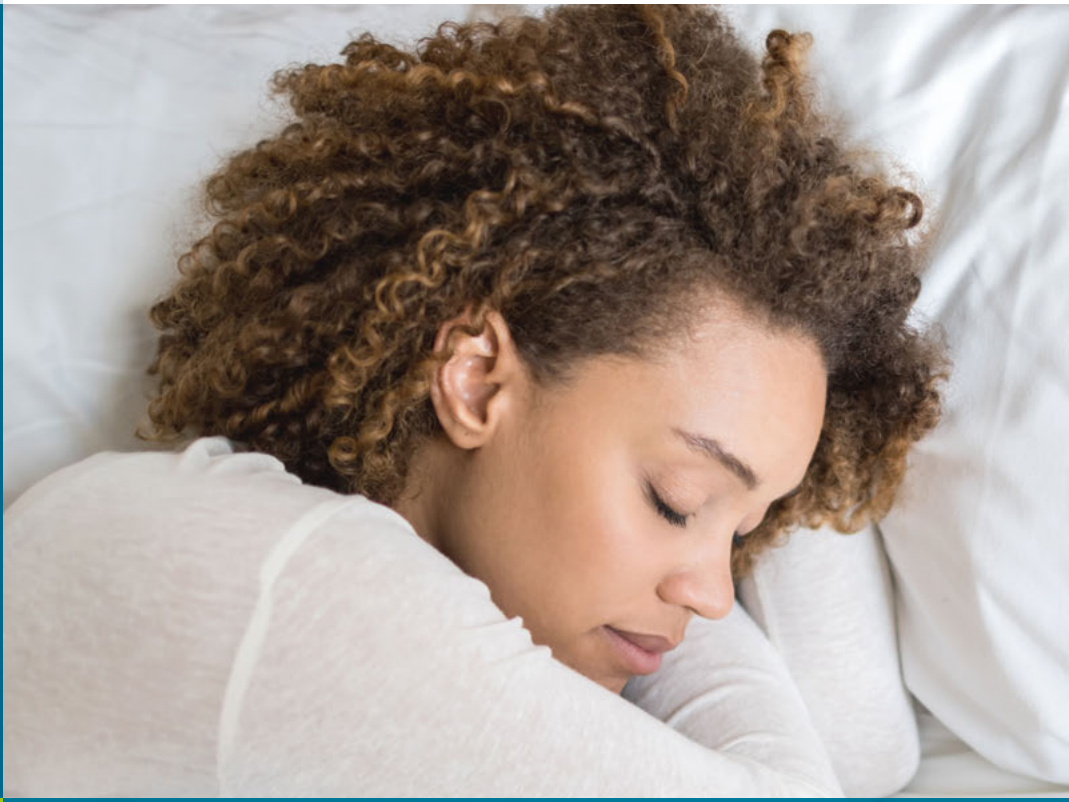
Gothaer



Besser leben

Der Schlafcoach

Ausgeschlafen

Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Das ist auch gut so. Denn wir brauchen Schlaf, um uns zu erholen und zu regenerieren.

Erholsamer Schlaf ist für Körper und Geist so wichtig wie Essen und Trinken. Und eigentlich die natürlichste Sache der Welt: Sobald es dunkel wird, schüttet die Zirbeldrüse im Gehirn Melatonin aus, ein Hormon, das müde macht. Dieser fein abgestimmte Takt unserer inneren Uhr beeinflusst auch andere wichtige Prozesse im Körper. Bereits nach einer schlechten Nacht können wir uns deshalb wie gerädert fühlen. Ist der natürliche Schlafrhythmus dauerhaft gestört, kann das sogar krank machen (s. Kasten).

Die richtige Dauer

Die meisten Menschen schlafen sieben bis acht Stunden. Wie viel Schlaf benötigt wird, ist jedoch sehr individuell und wandelt sich im Laufe des Lebens. Zu wenig kann genauso falsch sein wie zu viel. Experten raten deshalb, sich nicht auf eine Stundenzahl zu fixieren und sich dadurch unter Druck zu setzen. Entscheidend ist, sich tagsüber fit und ausgeruht zu fühlen. Laut Studien sollten es nur dauerhaft nicht weniger als viereinhalb oder mehr als zehn Stunden pro Nacht sein. Denn dadurch erhöht sich das Sterberisiko.

Alles im Schlaf

Damit wir genügend Energie für den Tag haben, läuft unser Körper nachts zu Hochform auf. Während wir tief und fest schlafen, bildet er Wachstumshormone und Eiweiße. Sie sorgen dafür, dass sich frische Zellen bilden und Schäden repariert werden, die tagsüber etwa durch Stress entstanden sind. Das Immunsystem bildet vermehrt Abwehrzellen, die Bakterien und Viren bekämpfen. Im Gehirn werden schädliche Stoffwechselablagerungen entfernt und so die grauen Zellen geschützt. Wer gut und genug schläft, ist deshalb insgesamt fitter und leistungsfähiger.

Mehr Energie

Besonders in den ersten zwei bis drei Stunden laufen viele Regenerationsprozesse ab, weil dann der Schlaf am tiefsten ist. Umso wichtiger ist es, dass dann nichts die Nachtruhe stört. Tagsüber kann „Powernapping“ für frische Energie sorgen. Das Nickerchen sollte jedoch maximal 30 Minuten dauern, da der Schlaf sonst zu tief ist und man sich danach matschig fühlt. Wer Schlafprobleme hat, sollte sich tagsüber gar nicht hinlegen.

Schlafen Sie gut? Machen Sie den Test: www.gothaer.de
Weitere Infos zu Schlafstörungen erhalten Sie von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: www.dgsm.de

Gesund bleiben

Wer längere Zeit schlecht schläft, hat ein dreifach höheres Risiko für **Erkältungskrankheiten.** Es kommt leichter zu **Entzündungen** und Folgeerkrankungen. Wunden heilen langsamer.
Das Risiko für **Bluthochdruck** und **Herzinsuffizienz** steigt.
Der **Stoffwechsel** gerät durcheinander und erhöht den Insulin- und Blutzuckerspiegel. Das Risiko für einen **Typ-2-Diabetes** nimmt zu.
Ohne Tiefschlafphase fehlt dem Körper ein Wachstumshormon, das für die Regeneration der **Haut** sorgt. Sie wird dünner und faltiger.
Die **Gedächtnisleistung** verringert sich, man wird vergesslicher.
Die **Konzentration** leidet, die Arbeitsleistung verschlechtert sich. Fehler nehmen zu.
Das Risiko für **Psychische Erkrankungen** ist doppelt so hoch. Schlafstörungen können aber auch Folge einer **Depression** sein.

Ein Ort zum Schlafen

Lärm, zu viel Licht, die falsche Matratze … Schlechter Schlaf kann viele Ursachen haben. Darauf sollten Sie im Schlafzimmer achten.

Bett

Schlafen Sie in einem Bett, das zu Ihnen passt: Die ideale Matratze lässt Schultern und Hüfte leicht einsinken und stützt den übrigen Körper. Sie sollte außerdem „atmen“, also die Feuchtigkeit aufnehmen und an die Raumluft abgeben. Matratzen mit Federkern sind atmungsaktiver als Latexmatratzen. Die Bettwäsche sollte der Jahreszeit angepasst sein. Zudecken aus Naturmaterialien leiten die Wärme besser ab als synthetische.

(Un)Ordnung

Richten Sie Ihr Schlafzimmer gemütlich ein. Sie sollten sich dort wohl und geborgen fühlen. Unerledigte Aufgaben wie Papierkram oder Bügelwäsche sind ein Stressfaktor und behindern einen erholsamen Schlaf.

Licht

Dimmen Sie abends, falls möglich, Ihre Lampen. Besonders kaltes, weißes LED-Licht verhindert, dass der Körper das Schlafhormon Melatonin ausschüttet. Lassen Sie im Schlafzimmer die Rollos herunter oder ziehen Sie die Vorhänge zu, damit Licht von draußen nicht Ihren Schlaf stören kann. Vermeiden Sie auch Lichtquellen im Zimmer: Selbst kleine Stand-by-Lämpchen können den Schlaf beeinflussen, genauso wie beleuchtete Wecker. Sie erhöhen zudem den Stresspegel, wenn Sie nachts wach werden und beim Blick auf die Uhr nachrechnen, wie viele Stunden Ihnen noch zum Schlafen bleiben.

Temperatur

Als Richtwert gelten 16 bis 18 Grad. Wichtig ist, dass Sie weder schwitzen noch frieren. Sorgen Sie vor dem Zubettgehen für frische Luft, indem Sie kurz stoßlüften.

Geräusche

Unsere Ohren hören auch im Schlaf. Lärm ist deshalb ein Stressfaktor, der den Tiefschlaf und somit die Regenerationsphase mindert – selbst dann, wenn wir Geräusche wie Verkehrslärm nicht bewusst wahrnehmen. Das Fenster in Ihrem Schlafzimmer ist idealerweise mehrfach verglast und zeigt nicht zur Straße. Vorhänge und Jalousien verringern zusätzlich den Schallpegel. Schließen Sie notfalls das Fenster. Benutzen Sie keinen Wecker, der laut tickt.

Elektronische Geräte

Schalten Sie bei Ihrem Smartphone oder Tablet den Nachtmodus ein, der das blaue Licht auf dem Display dämpft. Lesen und verschicken Sie trotzdem nicht unmittelbar vorm Zubettgehen Nachrichten oder scannen das Netz nach Informationen. Das aktiviert den Geist, macht wach und lässt Sie folglich schlechter einschlafen. Fernseher, Smartphone und Co. gehören generell nicht ins Schlafzimmern. Sie lenken zu sehr ab.

Mit vollem Bauch …

Auch was wir essen und trinken, hat Auswirkungen darauf, ob wir gut oder schlecht schlafen.

Essen

Wer abends eine Pizza oder Currywurst mit Pommes isst, darf sich nicht wundern, wenn die Nacht unruhig wird. Für die Verdauung einer solch fetten Kalorienbombe braucht der Körper bis zu acht Stunden. Auch Rohkost wie Salate, Gemüse und Obst sind schwer verdaulich und können zudem Blähungen verursachen. Experten empfehlen ein leichtes Abendessen, das Kohlenhydrate und Eiweiß enthält, beispielsweise ein Käsebrot, mageres Fleisch oder Fisch. Je nachdem wie groß und üppig Ihre Mahlzeit ausfällt, sollten Sie spätestens zwei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend essen. Falls Sie anschließend noch hungrig sind oder Appetit haben, können Sie eine Handvoll naturbelassene Cashews, Mandeln oder Walnüsse knabbern. Sie enthalten bestimmte Eiweißbestandteile, die das Einschlafen fördern. Seien Sie eisern, falls Sie glauben, nachts den Kühlschrank plündern zu müssen. Der Körper gewöhnt sich schnell an das nächtliche Essen und wacht dann vor Hunger auf.

Trinken

Alkohol lässt uns zwar schneller einschlafen, aber nicht durch – und man wacht zu früh auf. Hinzu kommt, dass man dann meist schnarcht, was den Schlaf ebenfalls unruhiger und weniger erholsam macht. Wer Schlafprobleme hat, sollte deshalb testweise zwei Wochen lang auf Alkohol verzichten. Ist der Schlaf deutlich besser, sollten Sie Ihre Trinkgewohnheiten ändern. Auch Kaffee, grüner oder schwarzer Tee sowie koffeinhaltige Getränke wie Cola können die Schlafqualität beeinflussen. Sie putschen auf und sollten deshalb bei Schlafproblemen nach 16 Uhr nicht mehr getrunken werden. Übrigens: Raucher greifen gerne vorm Zubettgehen noch mal zur Zigarette. Nikotin regt jedoch an und wirkt sich deshalb negativ auf den Schlaf aus.

Mehr Infos rund um gesunde Ernährung erhalten Sie im Ernährungscoach unter:
www.gothaer.de/broschueren

Entspannt runterfahren

Wer gestresst ist oder nachts Probleme wälzt, schläft entsprechend schlecht. Hier einige Tipps für eine gute Nachtruhe.

Bewegung

Zwei- bis dreimal pro Woche Sport wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren helfen, nach einem langen Arbeitstag Stresshormone abzubauen, den Kopf freizubekommen und somit nachts besser schlafen zu können. Direkt vor dem Schlafengehen pusht er den Kreislauf allerdings zu sehr. Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, sollten Sie sich am besten morgens oder vormittags auspowern.

Entspannung

Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder Meditation können helfen, das nächtliche Gedankenkarussell zu stoppen und ruhiger zu werden. Sie brauchen nur ein bisschen Übung und Geduld. Auch Atemtechniken und Fantasiereisen sind bewährte Methoden, um Stress abzubauen und zu entspannen.

Einschlafrituale

Rituale halten die innere Uhr im Takt und stimmen den Körper auf die Nachtruhe ein. Machen Sie vor dem Schlafengehen einen kurzen Spaziergang, trinken Sie eine Tasse (koffeinfreien) Tee, hören Sie ruhige Musik oder lesen Sie ein schönes Buch.

Fester Rhythmus

Versuchen Sie, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, aufzustehen und zu essen – auch am Wochenende. Das stabilisiert den Schlaf-wach-Rhythmus. Tanken Sie falls möglich nach dem Aufstehen eine halbe Stunde Tageslicht, notfalls mithilfe einer speziellen Tageslichtlampe. So können Sie die Ausschüttung des Wachmacher-Botenstoffs Serotonin erhöhen.

Hausmittel

Warme Milch macht satt und enthält kleine Mengen des Schlafhormons Melatonin. Einfach 250 ml Milch erwärmen und einen halben Esslöffel Honig dazugeben. Auch eine Tasse Tee mit Baldrian, Lavendel oder Hopfen wirkt beruhigend. Ein heißes Bad mit Lavendel- oder Melissenöl entspannt ebenfalls und fördert den Schlaf.

Gelassenheit

Schlaflabor-Messungen zeigen, dass jeder Mensch pro Nacht etwa 28-mal kurz wach wird. Oft können wir uns morgens nicht daran erinnern. Nächtliches Aufwachen sollte also nicht überbewertet werden. Denn wer sich ständig Sorgen macht, zu wenig Schlaf zu bekommen, rückt das Problem in den Mittelpunkt und schätzt die Schlafenszeit geringer ein, als sie tatsächlich ist.

Mehr als nur müde

Wer dauerhaft schlecht schläft, sollte zum Arzt gehen. Denn dann leidet die Gesundheit.

Eine schlechte Nacht haben viele schon erlebt: Jeder dritte Erwachsene in Deutschland schläft gelegentlich schlecht ein oder durch. Bei 25 Prozent der Deutschen ist der Schlaf so stark gestört, dass Experten von Insomnie sprechen, bei 10 Prozent ist sie chronisch.

Ursachen

Eine Schlafstörung kann viele Ursachen haben (s. Kasten). Oft beginnt sie in einer akuten Stresssituation. Vor allem leistungsorientierte und sensible Menschen sind davon betroffen. Druck in der Arbeit, finanzielle Sorgen oder private Probleme lassen sie nachts nicht zur Ruhe kommen. Das Nichtschlafen-Können wird zum weiteren Stressfaktor, wodurch sich die Schlafstörung verstärkt.

Diagnose

Treten die Beschwerden länger als vier Wochen mindestens dreimal pro Woche auf und beinträchtigen Ihren Alltag, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen, um die Ursachen abklären zu lassen. Hilfreich ist, die Beschwerden und Schlafgewohnheiten ein bis zwei Wochen lang genau aufzuschreiben. Hierfür gibt es spezielle Schlaftagebücher und Fragebögen. Falls nötig, überweist Sie Ihr Hausarzt an einen Facharzt oder eine schlafmedizinische Klinik.

Behandlung

Herauszufinden, warum Sie schlecht schlafen, erfordert Geduld. Ist der Grund für die Schlafstörung geklärt, gibt es jedoch effektive Behandlungsmethoden: Eine Atemmaske hilft bei krankhaften Atemaussetzern (Schlafapnoe-Syndrom), psychische Ursachen können mit Entspannungsverfahren und einer Verhaltenstherapie gut behandelt werden. Schlafmittel helfen nur kurzfristig. Sie entspannen die Muskeln und fördern die Schläfrigkeit, der Schlaf ist jedoch weniger erholsam. Viele Substanzen wirken zudem bis in den nächsten Tag hinein („Hangover-Effekt“) und können bereits nach vier Wochen abhängig machen. Klassische Schlafmittel wie Benzodiazepine sind deshalb verschreibungspflichtig. Sie sollten immer so kurz wie möglich eingenommen und in Absprache mit dem Arzt wieder langsam reduziert werden, weil es sonst zu Entzugserscheinungen (Schlaflosigkeit, Albträume etc.) kommt.

Hinter Ihren Schlafproblemen steckt eine kranke Seele? Infos, Tipps und Hilfestellung bietet der Ratgeber Depression unter www.gothaer.de
Ihre medizinischen Fragen beantworten die Experten von MediFon täglich von 7 bis 23 Uhr telefonisch unter 0221 308-26441.

Ursachen

Grübeln im Bett lässt die Menge der Stresshormone ansteigen. Sie verhindern, dass der Körper entspannt.
Zähneknirschen tritt oft bei Menschen auf, die stark angespannt sind.
Schnarchen kann wie ein Rasenmäher bis zu 90 Dezibel laut sein. Auch Polypen können Schnarchen verursachen.
Restless Legs führen zu einem Bewegungsdrang, um das Kribbeln und die Schmerzen in den Beinen zu lindern.
Nachtschweiß tritt vor allem bei Frauen in den Wechseljahren auf.
Depressionen stören den kompletten Schlafverlauf und verkürzen die Tiefschlafphasen.
Schlaf-Apnoe wird von verengten Atemwegen verursacht, wodurch die Atmung beim Schlafen aussetzt (Apnoe).
Schichtarbeit mit wechselnden Tages- und Nachtschichten bringt den Schlaf-wach-Rhythmus durcheinander.

Unser Service für Sie

Gothaer Kundenservice Gesundheit

Wir begleiten, unterstützen und beraten Sie:
0221 308-21111

Gothaer MediFon

Medizinisch geschultes Fachpersonal berät Sie bei allen Fragen rund um die Gesundheit, täglich von 7 bis 23 Uhr:
0221 308-26441

Gothaer
Krankenversicherung AG
Arnoldiplatz 1
50969 Köln

Telefon 0221 308-00
Telefax 0221 308-103
E-Mail info@gothaer.de
Internet www.gothaer.de

Impressum: Gothaer Gesundheitscoach – das Ratgebermedium der Gothaer Krankenversicherung AG, Gesundheitsmanagement, Köln 2017. Verlag: wdv GmbH & Co. OHG, 61352 Bad Homburg. Fotos: iStock/andresr (Titel), iStock/AntonioGuillem (S. 3), iStock/asbe (S. 4/5), iStock/GMVozd (S. 7), iStock/petrunjela(S.8/9), iStock/PeopleImages (S. 11), iStock/Ridofranz (S. 12).
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten. Sämtliche Inhalte unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die kommerzielle oder gewerbliche Nutzung und Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen bedarf der schriftlichen Zustimmung.
Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.

117073 – 03.2018