

Ratgeber

Schlaf

Ratgeber

**Schlaf: Der
Erholung
des Organismus
dienender
Zustand
der Ruhe.**

Experten

Der Ratgeber «Schlaf» entstand unter freundlicher Mitwirkung folgender Experten:

lic. phil. Daniela Janssen (Somnologin und Psychotherapeutin FSP)



gehört zum Fachteam Somnologie am Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden Zürich. Sie berät Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit Schlafstörungen. Als Psychotherapeutin ist sie auch in ihrer eigenen Praxis tätig.

→ www.sleepmed.ch

Dr. med. Renate Daniel (Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie)



ist als Psychiaterin und Psychotherapeutin sowie als Lehranalytikerin am C. G. Jung-Institut in Küsnacht tätig. Zu ihren Schwerpunktthemen gehören Träume. 2013 erschien beim Patmos Verlag ihr Buch über Albträume.

→ www.junginstitut.ch

Oliver Bassler (Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom TEN)



arbeitet seit 2008 bei Helsana. Als Fachspezialist ist er zuständig für den Bereich Komplementärmedizin. Er setzt sich im Interesse der Kunden ein für eine hohe Qualität im komplementärmedizinischen Angebot.

→ www.helsana.ch/alternativmedizin

Die Experten standen dem Redaktionsteam beratend und redaktionell zur Seite.

Inhalt

Wissen

- 4 Facts & Figures**
Von Dachsschlaf bis Schlafes Bruder
- 6 Warum schlafen wir?**
Darum ist Schlaf unerlässlich für Körper und Geist
- 8 Zwischen Wachsein und Schlaf**
Fünf Phänomene zwischen Tag und Traum
- 10 Was nachts im Körper passiert**
Ein kurzer Rundgang durch unsere Schlafphasen
- 13 Der passende Rhythmus**
Nicht jeder Mensch schläft gleich
- 14 Wer braucht wie viel?**
Gene, Alter und Beruf beeinflussen unseren Schlafbedarf
- 16 Chronotypen**
Lerche, Eule, Wolf und Co.
- 17 Schlafpositionen**
Wie liegen Sie richtig?
- 18 Wieso träumen wir?**
Wie entsteht das nächtliche Kopfkino?

Bewegen

- 20 Schlaf gut!**
Eine Bildstrecke zum Einschlafen ...
- 30 Traumtagebuch**
Sind Träume Schäume?
- 32 Gute Nacht! Guten Morgen!**
Tipps zum Runter- und Hochfahren
- 40 Warnsignale**
Ihr Schlaf im Selbsttest
- 42 Hilfe bei Schlafstörungen**
Die Expertin im Interview
- 44 Natürliche Müdemacher**
Kräuter gegen Schlaflosigkeit
- 46 Im Schlaflabor**
Nächtliche Probleme im Fokus
- 48 Wahr oder falsch?**
Mythen und Fakten zum Schlaf

Vermitteln

- 52 Augen zu und durch**
Extremerfahrungen mit dem Schlaf
- 58 So schläft die Welt**
Rituale rund um den Globus
- 60 Glossar**
Schlaf von A bis Z



Weitere interessante Tipps und Storys:
www.helsana.ch/blog

11 Tage

beträgt der offizielle Rekord im Wachbleiben. Der Briten Randy Gardner sicherte sich damit einen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde.



The Big Sleep

«Tote schlafen fest» heisst der US-Film-Klassiker mit Humphrey Bogart und Lauren Bacall zu Deutsch. Der Film basiert auf dem gleichnamigen Krimi von Raymond Chandler.

92 Dezibel

So hoch liegt der Weltrekord im Schnarchen. Eine Motorsäge bringt es auf 110 Dezibel.



Japan versus Niederlande

Japan und Singapur schlafen nachts am kürzesten (7 Std. 24 Min.), die Niederlande am längsten (8 Std. 12 Min.).

Schlafcoach für Ronaldo

Auf Rat von Schlafcoach Nick Littlehales schläft Fussballstar Cristiano Ronaldo 5 x 90 Min./Tag. So verbessert er die Performance.



Hunde halten warm

Früher schliefen Eskimos im Iglu. Nachts sollen sie die Raumtemperatur mit der Anzahl Hunde reguliert haben, die drinnen übernachteten durften.



Didgeridoo-Therapie

Das Üben auf dem australischen Blasinstrument hilft gegen krankhaftes Schnarchen.

Dachsschlaf

So nennen Japaner das vorgetäuschte Nickerchen eines Vorgesetzten. Während der Mitarbeiter ein Referat hält, tut der Chef so, als ob er schliefe. Damit hilft er dem Vortragenden, sich weniger gestresst zu fühlen – auch wenn dieser weiss, dass der Boss nur so tut als ob.



«Der Tod ist Schlaf ohne Träume»

Dieses Zitat stammt vom französischen Kaiser Napoléon Bonaparte (1769–1821).

High-End-Wiege

Das Kinderbett Max Motor Dreams von Ford simuliert eine Autofahrt. Babys sollen darin wie Engelchen schlafen.

Schlafes Bruder

In seinem international erfolgreichen Roman nimmt der österreichische Autor Robert Schneider Bezug auf Hypnos, den Gott des Schlafes.



Woher kommt das Pyjama?

Reisende brachten das Pyjama gegen Ende des 19. Jahrhunderts von Indien nach Europa. Die «pajamahs» waren zunächst eine weite Hose, welche europäische Männer mit einer Jacke zu einem Schlafanzug ergänzten. Ab den 1920er-Jahren entdeckten Frauen das Pyjama für sich.

Warum schlafen wir?

Die Funktionen des Schlafs sind noch nicht restlos geklärt. Fest steht jedoch: Erholsamer Schlaf regeneriert Körper und Kopf. Er ist für unsere Gesundheit und Entwicklung unerlässlich.

Kreative Denkprozesse

Probleme lösen

Muskelwachstum

Schlafen ist ein hochaktiver Zustand, in dem unzählige Prozesse im Gehirn ablaufen. Das Hirn räumt auf, was wir tagsüber erlebt und gelernt haben. Im Schlaf bewertet und ordnet es die gesammelten Informationen. Wichtiges wandert vom Zwischenspeicher, dem Hippocampus, ins Langzeitgedächtnis, den Neokortex. Dabei finden höchst kreative Vorgänge statt: Unser Denkzentrum entdeckt in den noch unsortierten Fakten Regeln und Strukturen. Plötzlich haben wir Lösungen für Probleme, die uns im Wachzustand verborgen blieben. Wir schlafen uns sozusagen schlau. Diese Aufräumarbeiten kann das Gehirn nur leisten, wenn der Mensch komplett ruht

und ihn keine Aussenreize stören. Wer zu wenig schläft, hat Gedächtnisprobleme, ist unkonzentriert und lernt schlechter.

Nachts arbeitet aber auch unser Reparaturprogramm. Der Hormonhaushalt läuft auf Hochtouren. Körperzellen erneuern sich, Muskeln wachsen, Eiweiße und neues Blut entstehen. Menschen mit chronischem Schlafmangel altern zudem schneller: Sie weisen etwa bei Stress einen höheren Kortisolspiegel im Blut und eine schlechtere Glukosetoleranz auf.

Entgiftung

Die Auszeit stärkt auch das psychische Wohlbefinden. Anspannungen und emotionale Belastungen lösen sich. Wir können den Alltagsstress vergessen und Probleme bewältigen. Wer zu wenig schläft oder an Schlafstörungen leidet, ist müde, gereizt und neigt eher zu Depressionen und Ängsten.

Der Körper baut nachts schädliche Stoffe ab, die aus dem Stoffwechsel entstanden sind, etwa von Medikamenten und Nahrungsmitteln. Schlafen wir nicht oder sehr schlecht, kann sich dieser Abfall in den Hirnnervenzellen anhäufen und diese schädigen.

Schlafen stärkt die Abwehrkräfte, denn das Immunsystem schüttet in dieser Phase besonders viele immunaktive Stoffe aus; Kurzschläfer sind häufiger krank. Bettruhe ist wichtig für die Gene-

Stärkere Abwehrkräfte

sung bei Erkältungen und anderen Erkrankungen. Auch Wunden und Verletzungen brauchen diesen Heilschlaf. Schlafmangel oder gestörter Schlaf können auf lange Sicht zu Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes führen.

Erholsamer Schlaf macht insgesamt leistungsfähiger. Spitzensportler wie Tennisprofi Roger Federer oder Autorennfahrer Sebastian Vettel etwa nutzen dies und schwören auf viel Schlaf – mehr Zeit für die Regeneration und das Wachstum von Muskel- und Knochenmasse; das Gehirn wiederholt immer wieder die am Tag eingeübten Abläufe. Bewegungsmuster werden so noch besser gespeichert. ●

Leistungssteigerung

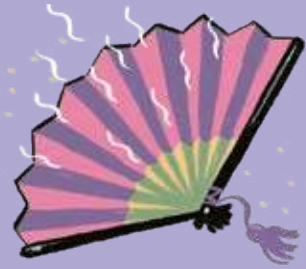
WISSEN

WISSEN

Zwischen Wachsein und Schlaf

Diese fünf Phänomene markieren den Übergang zwischen Tag und Traum.

WISSEN



Gähnen

Gähnen ist eine Methode, um unser Gehirn in schwierigen Situationen wach zu halten. Meist dauert es sechs Sekunden und wird oft mehrmals hintereinander ausgeführt. Die Theorie, wonach wir gähnen, um mehr Sauerstoff zu bekommen, gilt heute als überholt. Forscher vermuten hinter dem Phänomen mehrere Funktionen. Als führende Hypothese gilt heute, dass wir gähnen, um unser Hirn auf seine ideale Betriebstemperatur von 37 Grad hinunterzukühlen. Bei Anstrengung oder Angst kann diese Temperatur nämlich schnell mal ansteigen und damit die Leistungsfähigkeit des Hirns reduzieren.

Wache Gefühle

Am Ende des Schlafes erwachen Teile des Gehirns unterschiedlich schnell. Bei gewissen Personen braucht das Stirnhirn, das unter anderem unsere motorischen Fähigkeiten steuert, über zwanzig Minuten, um aufzuwachen. Die Reaktion ist in dieser Zeit verzögert, die Konzentration läuft auf Sparflamme. Dafür springt das Areal gleich hinter dem Stirnhirn, das sogenannte Cingulum, sofort an. Es ist verantwortlich für den Willen und die Selbstwahrnehmung und vermittelt zwischen Verstand und Gefühl. Deshalb nehmen wir unsere Gefühle unmittelbar nach dem Aufwachen besonders intensiv wahr.



Müdigkeit

Ohne Müdigkeit würden wir das Bedürfnis unseres Körpers nach Regeneration wohl verdrängen – mit fatalen Folgen, denn Schlaf ist lebenswichtig. Eingeleitet wird die Müdigkeit durch das Hormon Melatonin (S. 12). Dieses macht uns schläfrig, lähmt unsere Aufmerksamkeit und unsere Leistungsfähigkeit. Wir werden antriebslos und reagieren gereizter auf Stress. Manche Personen beginnen sogar zu frösteln, wenn sie schläfrig werden.



Fallen

Mehr als die Hälfte der Menschen kennt das Phänomen: Sie haben im Halbschlaf das Gefühl, zu fallen, zucken mit den Beinen oder sehen helle Blitze. Der Grund:

Legen wir uns nach einem stressigen Tag ins Bett, fährt unser Nervensystem oft ungeordnet runter. Es kommt zu Zwischenzuständen, der sogenannten Hypnagogie: Die Wahrnehmung ist getrübt, das Bewusstsein teilweise noch da. Überreizte Nerven lösen im Hirn eine Anspannung der Muskeln aus, was sich in unwillkürlichen Zuckungen äussern kann.



Augen schliessen

Tagsüber sorgt der Lidschlussreflex dafür, dass der Tränenfilm feucht bleibt, im Schlaf jedoch bleibt dieser Reflex aus. Das geschlossene Lid hält das Auge feucht und verhindert, dass es sich entzündet. Es schützt das Auge zudem vor dem plötzlichen Eindringen von Fremdkörpern wie Insekten oder Schmutzpartikeln. Auch schirmt es optische Reize ab, die uns am Einschlafen hindern würden. Und schliesslich wird das Schlafhormon Melatonin in der Zirbeldrüse des Zwischenhirns nur dann gebildet, wenn es dunkel ist. ●

WISSEN

Was nachts im Körper passiert

Wenn wir schlafen, sind wir nur scheinbar inaktiv. In Wirklichkeit laufen in unserem Organismus komplexe neurophysiologische Prozesse ab, die uns fit machen für den nächsten Tag.

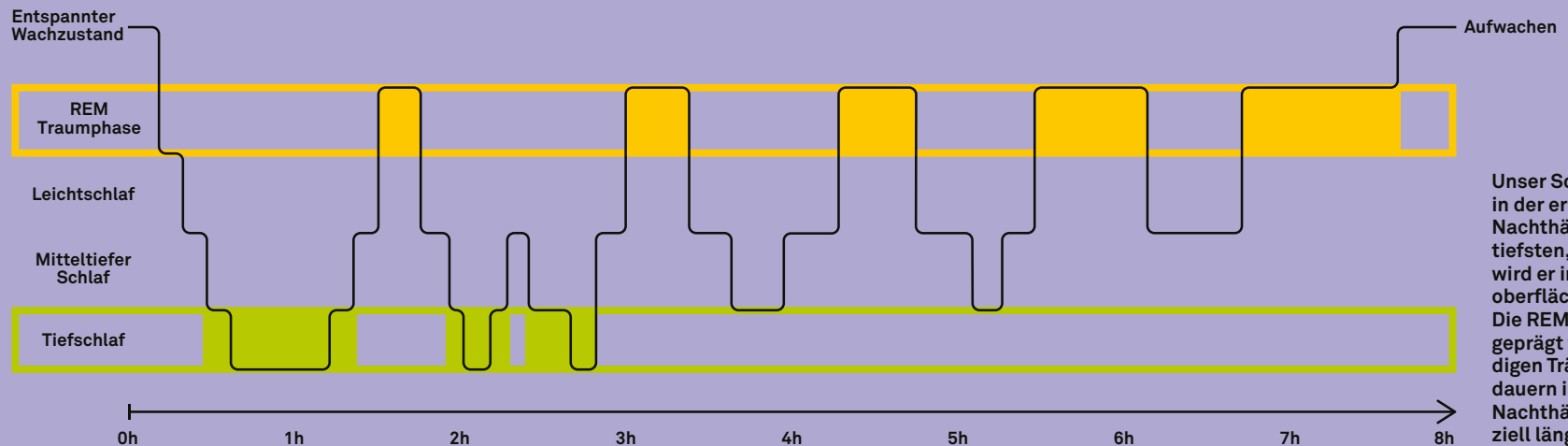
Die verschiedenen Phasen des Schlafs

Der Schlaf ist ein hochaktiver Prozess, den unser Körper genauso strukturiert durchläuft wie den Alltag und der sich in mehrere Phasen aufteilt: Über die Einschlafphase gelangen wir in eine leichtere, dann in eine mittlere Schlafphase. Von hier steigen wir hinab in die Tiefschlafphase, in der Puls und Blutdruck absinken und die Atem- und Gehirnaktivität zurückgehen. Diese Phase ist für uns essenziell, denn hier können wir regenerieren. Unser Körper schüttet besonders viele Wachstumshormone aus und erneuert die

Zellen, was nicht nur etwa für das Wachstum unserer Nägel und Haare unabdingbar ist, sondern auch für die Heilung von Wunden. Zudem wird unser Immunsystem in dieser Phase gestärkt und unser Gedächtnis speichert ab, was wir tagsüber gelernt haben. Im Tiefschlaf träumen wir kaum, und wenn, dann können wir uns beim Erwachen nicht daran erinnern. Nach dem Tiefschlaf beginnt die REM-Phase: Unsere Augen beginnen, sich rasch hin und her zu bewegen, weshalb die Forscher sie nach dem Begriff Rapid Eye Movement (REM) benannt haben. In der REM-Phase schaltet unser Körper wieder ein paar Gänge höher: Hirnaktivität, Atmung, Puls, Blutdruck steigen fast auf die Werte, die sie im Wachzustand aufweisen. Deshalb verbraucht unser Körper in dieser Schlafphase beinahe so viele Kalorien wie tagsüber im Ruhezustand. Nur die Muskeln bleiben gelähmt, wohl damit wir die wilden Träume, die unser Hirn auf unsere innere Leinwand projiziert, nicht ausführen. Die REM-Phase gilt auch als Traumphase: Wer in dieser Phase aufwacht, kann sich meist lebhaft an seine Träume erinnern. Das liegt daran,

23-mal wach

Es ist ganz normal, dass wir in der Nacht mehrmals aufwachen – bis zu 23-mal pro Nacht. Meist schlafen wir sehr schnell wieder ein und merken nicht einmal, dass wir wach gewesen sind. Erst wenn wir länger als einige Minuten wach liegen, werden wir uns dessen bewusst.



Unser Schlaf ist in der ersten Nachthälfte am tiefsten, danach wird er immer oberflächlicher. Die REM-Phasen, geprägt von lebendigen Träumen, dauern in der zweiten Nachthälfte tendenziell länger.

dass das Gehirn anders vernetzt ist als im Tiefschlaf, nämlich ähnlich wie im Wachzustand.

Hormone führen Regie

Die leichte, die mittlere, die Tiefschlaf- und die REM-Phase bilden zusammen einen abgeschlossenen Schlafzyklus, dessen Dauer variieren kann, im Schnitt jedoch 90 Minuten beträgt. Ein Zyklus wiederholt sich bei Erwachsenen etwa fünfmal pro Nacht, wobei die Phasen unterschiedlich tief sein können. Verantwortlich dafür sind zwei Hormone: In der ersten Nachthälfte beeinflusst vor allem das Hormon Melatonin unseren Schlaf, in der zweiten das Stresshormon Kortisol. Deshalb schlafen wir in der ersten Nachthälfte am tiefsten. Ab etwa drei Uhr gewinnt zunehmend das Stresshormon Kortisol die Oberhand, womit unser Schlaf oberflächlicher wird, denn Kortisol wirkt als Wachmacher. Bei Tagesanbruch, wenn die REM-Phasen länger werden, erreicht der Kortisolspiegel den höchsten Stand und sorgt dafür, dass wir wieder aus den Träumen erwachen.

Schlafhormon Melatonin

Bei Dunkelheit schüttet die Zirbeldrüse in unserem Zwischenhirn Melatonin aus. Dieses sorgt dafür, dass wir müde werden und uns schlafen legen. Bei Helligkeit geht die Melatoninproduktion zurück und wir wachen auf. Im Winter, wenn das Tageslicht knapp wird, steigt der Melatoninspiegel an. Dies kann zu Müdigkeit führen oder gar zu Depressionen. Im Alter bildet unser Körper weniger Melatonin, weshalb die durchschnittliche Schlafdauer abnimmt.

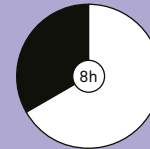
Die physiologische Steuerung des Schlafs

Komplexe physiologische Prozesse steuern den Schlaf. Eine wichtige Rolle in diesem Stück spielt die graue Substanz (Formatio reticularis) in unserem Hirnstamm und Rückenmark. Wenn sie über das Seh- und Hörvermögen Reize von der Aussenwelt aufnimmt, leitet sie dem Grosshirn den Befehl zum Wachsein weiter. Bleiben die Reize aus, informiert sie den Thalamus, den grössten Teil des Zwischenhirns. Dieser teilt über Botenstoffe dem Grosshirn mit, dass es Zeit sei zum Schlafen. ●

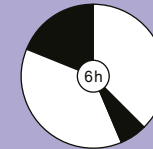
Der passende Rhythmus

Monophasisch, biphasisch oder polyphasisch? In welchem Rhythmus schlafen Sie?

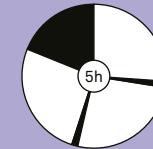
Der Rhythmus mit acht Stunden Schlaf am Stück muss nicht für jedermann ideal sein. Es gibt durchaus auch andere Modelle, die ebenfalls die nötige Erholung mit sich bringen. Wichtig ist jeweils, dass die Zeiten der einzelnen Schlafphasen strikt eingehalten werden. Nur so können sie zur richtigen Erholung beitragen.



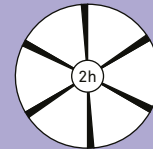
Monophasisch
Beim monophasischen Schlaf schläft man einmal täglich sechs bis acht Stunden am Stück.



Biphasisch
Leute, die sich am biphasischen Schlafmuster orientieren, schlafen in der Nacht etwas weniger und machen tagsüber zusätzlich einen 20-minütigen Powernap oder einen 90-minütigen Mittagsschlaf. Das liefert neue Energie.



Polyphasisch Everyman
In der Nacht schläft man bis zu 4,5 Stunden. Am Tag folgen dann zwei bis vier 20-minütige Nickerchen. Diese Variante eignet sich vor allem für Freiberufler, die in kurzer Zeit viele Aufträge zu verarbeiten haben.



Polyphasisch Uberman
Alle vier Stunden schläft man 20 Minuten. Diese Extremvariante eignet sich vor allem für Leistungssportler, die sehr lange Strecken zurücklegen müssen, oder für Piloten, die alleine fliegen.

□ Wachphase
■ Schlafphase
⌚ Schlafdauer

Nicht jeder kann sich an jeden Rhythmus gewöhnen

Kinder und ältere Menschen schlafen oft biphasisch. Sie machen über Mittag ein kurzes Nickerchen. Babys schlafen immer wieder für kurze Zeit, Erwachsene hingegen oft nur in der Nacht. Der polyphasische Rhythmus eignet sich vor allem für Ausnahmesituationen (siehe auch Seite 53). ●

Wer braucht wie viel?

Frauen schlafen anders als Männer, Junge mehr als Ältere. Gene und Beruf beeinflussen unseren Schlaf ebenso. Worin liegen die Unterschiede und warum gibt es sie überhaupt?

Frauen benötigen mehr Schlaf

Frauen schlafen gemäss einer österreichischen Studie weniger tief, wenn ein Mann neben ihnen im Bett liegt. Männer schlafen dagegen in derselben Situation besser. Die Gründe könnten in der Evolution liegen. Die Frau kümmert sich sozusagen instinktiv um den Mann in ihrer Nähe. Männer hingegen fühlen sich sicherer und ruhiger, wenn sie nicht alleine sind. Frauen sollten aber pro Nacht etwa 20 Minuten länger schlafen. Dies haben britische Wissenschaftler herausgefunden. Der Grund: Da das weibliche Hirn komplexer strukturiert ist als dasjenige der Männer, wird es intensiver genutzt und benötigt mehr Erholung.

Manager schlafen schlechter

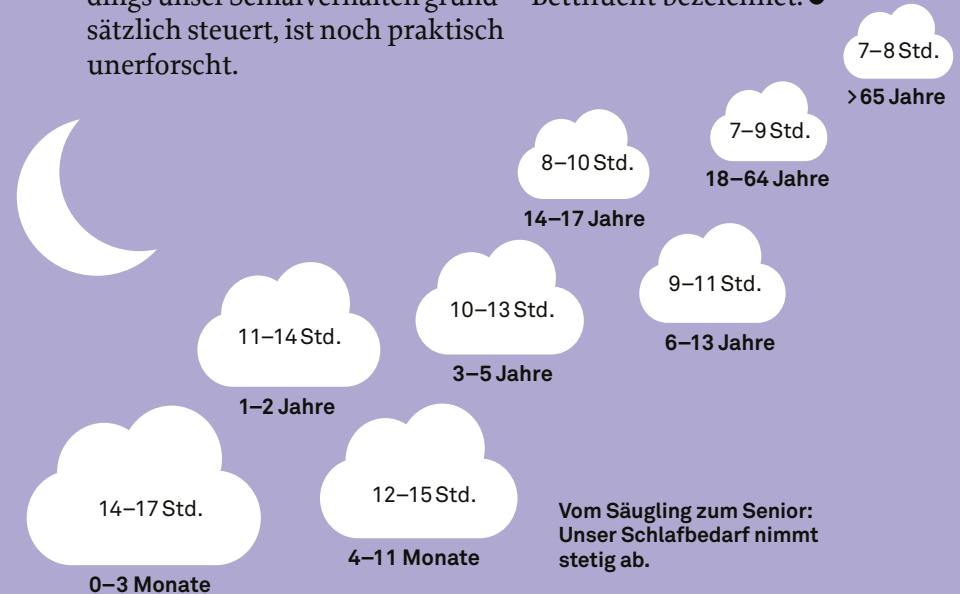
Arbeitstätige schlafen von Sonntag auf Montag am schlechtesten. Einerseits, weil wir uns schon am Sonntag mit der Arbeit vom Montag beschäftigen. Andererseits, weil unser Schlafrhythmus vom Auschlafen am Wochenende durcheinander ist. Je höher man auf der Karriereleiter steht, umso weniger und schlechter schläft man. Grundsätzlich macht uns aber genügend Schlaf leistungs- und aufnahmefähiger sowie kreativer und emotional ausgeglichener. Deshalb sollte man sich nicht damit brüsten, mit wenig Schlaf auszukommen.

Langschläfergen

Wer das Gen ABCC9 trägt, benötigt mehr als eine halbe Stunde mehr Schlaf als andere. Dies haben Wissenschaftler der Universität Edinburgh und der Münchner Ludwig-Maximilian-Universität herausgefunden. Sie haben das Schlafverhalten von über 30 000 Europäern untersucht, indem sie die Testpersonen ein Schlaftagebuch führen liessen und Blutproben für einen Gentest nahmen. Insgesamt vier Prozent aller Europäer sollen dieses Langschläfergen in sich tragen. Tests bei Fruchtfliegen haben gezeigt, dass es sich ausschalten lässt und sich somit die Schlafdauer verkürzt. Was allerdings unser Schlafverhalten grundsätzlich steuert, ist noch praktisch unerforscht.

Je älter, desto weniger

Während Säuglinge rund 16 Stunden pro Tag schlafen, benötigen über 65-Jährige noch knapp die Hälfte. Zudem verkürzen sich die Tiefschlafphasen und die Schlafqualität leidet dadurch. Auch die Einschlafzeit variiert im Laufe des Lebens: Während Babys innerhalb einer Minute schlafen, brauchen 10 Prozent der Jugendlichen mehr als eine Stunde. Ab Mitte Vierzig sind es bereits 20 Prozent, bei Rentnerinnen und Rentnern ist es schon jede dritte Person. Die verminderte Schlafdauer von Senioren wird scherzhaft auch als senile Bettflucht bezeichnet. ●



Frühaufsteher oder Morgenmuffel? Alles eine Frage der inneren Uhr.

Die bekanntesten zwei Schlaftypen sind nach ihren Vorbildern aus der Vogelwelt benannt: die Eule und die Lerche. Viele Leute sind jedoch Mischtypen. Ausserdem kann sich der Schlaftyp im Laufe des Lebens verändern.



Lerche

Lerchen sind Frühaufsteher. Die produktivste Phase haben sie bereits vor dem Mittag. Dafür werden sie am Abend schon früh müde. Aber auch eine Lerche wird bis spätabends wach bleiben, um auf das neue Jahr anzustossen.



Eule

Die Eulen hinken den Lerchen immer etwas hinterher (Social Jetlag). Als typische Morgenmuffel stehen sie lieber spät auf und

werden abends richtig leistungsfähig. Aber auch eine Eule wird zum Frühaufsteher, um den Flieger in die Ferien zu erwischen.

Der amerikanische Schlafwissenschaftler Michael Breus hat das Modell von Eulen und Lerchen überarbeitet und insgesamt vier Schlaftypen identifiziert. Wer seinen Schlaftyp kennt, kann seinen Tagesablauf entsprechend optimieren und die Leistungsfähigkeit so steigern.



Wolf

Der Wolf ist ein Morgenmuffel. Sein Energieschub kommt um etwa 19 Uhr. Er geht selten vor Mitternacht ins Bett.



Löwe

Der Löwe ist ein Frühaufsteher. Er ist morgens produktiv und wird am Nachmittag schon früh müde.



Bär

Der Bär schläft zwar viel, hat aber immer das Gefühl, zu wenig zu schlafen. Am Mittag ist er am produktivsten.



Delfin

Der Delfin wacht nachts häufig auf und fühlt sich deshalb müde. Etwa um 19 Uhr hat er einen Energieschub.

Liegen Sie richtig? Die Vor- und Nachteile der beliebtesten Schlafpositionen.



Rückenlage

- + Entlastet Nacken und Rücken
- + Reduziert Faltenbildung im Gesicht
- Verstärkt Schnarchen und Atemstörungen (Schlafapnoe)
- Begünstigt Sodbrennen



Seitenlage

- + Reduziert Schnarchen und Atemstörungen
- + Entlastet Wirbelsäule
- Begünstigt Hautunreinheiten
- Begünstigt Faltenbildung im Gesicht



Embryonalstellung

- + Reduziert Schnarchen und Atemstörungen
- + Entlastet Wirbelsäule
- Verhindert tiefe Atmung
- Begünstigt Hautunreinheiten



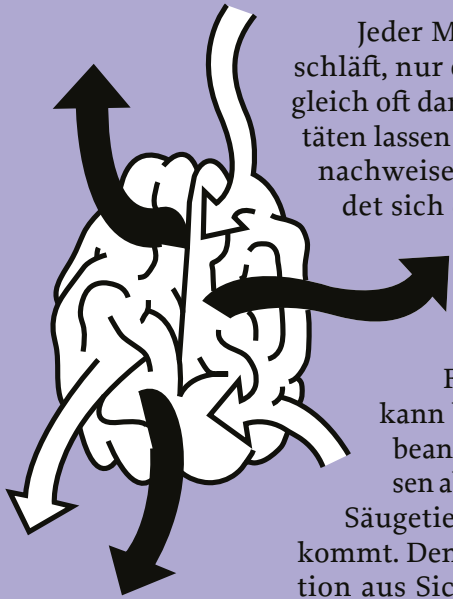
Bauchlage

- + Reduziert Schnarchen und Atemstörungen
- Behindert freie Atmung
- Belastet Nacken
- Belastet Wirbelsäule

Wieso träumen wir?

Über den Sinn und Zweck unserer Träume wird viel spekuliert. Denn auch die Wissenschaft ist sich nicht einig, woher das nächtliche Kopfkino stammt.

WISSEN



Jeder Mensch träumt, sobald er schläft, nur erinnert sich nicht jeder gleich oft daran. Unsere Traumaktivitäten lassen sich in jeder Schlafphase nachweisen, allerdings unterscheidet sich die Intensität von Phase zu Phase deutlich. Am stärksten sind die Träume während des REM-Schlafs (siehe S. 10). Die Frage, warum wir träumen, kann bis heute nicht eindeutig beantwortet werden. Wir wissen aber, dass bei allen höheren Säugetieren der REM-Schlaf vorkommt. Demzufolge hätte die Evolution aus Sicht einiger Forscher den Traum im Laufe der letzten 150 Millionen Jahre aussortiert, hätte er keine Vorteile für unser Überleben.

These der Entwicklungspsychologie
Der Traum ist wichtig für die Entwicklung unseres Gehirns, da bei Neugeborenen der REM-Schlaf (siehe S. 10) mit seiner intensiven Traumaktivität sehr ausgeprägt ist.

Neugierige Träume

Da ein Traum mit technischen Hilfsmitteln nicht festgehalten werden kann, müssen sich Forscher mit subjektiven, bruchstückhaften Erzählungen

zufrieden geben. Was sich aber messen lässt, ist die Gehirnaktivität während des Traums. Und die liefert eine spannende Erkenntnis: Im Traum ist das limbische System hochaktiv, das ebenso für Emotionen wie Wut, Furcht, Panik und das sogenannte Such-System zuständig ist. Dieses wird aktiviert, wenn wir ein Verlangen nach etwas verspüren oder grosses Interesse zeigen. Ein Indiz dafür, dass Träume etwas mit unserer Neugier zu tun haben könnten.

Eine Überlebensstrategie

Basierend auf der Neugier, vertreten einige Neurowissenschaftler heute die Meinung, Alpträume dienten dazu, gefährliche, ja erschreckende Situationen zu simulieren.

Im Traum könnten somit Verhaltensweisen erlernt werden, die uns in der Zukunft nützten. Wer beispielsweise vom Tod einer nahestehenden Person träumt, erprobt den Prozess des Abschiednehmens. Aus Sicht der Evolutionsbiologie wären Träume somit eine Form von Überlebensstrategie. Aber auch die psychologische Traumforschung ist überzeugt: Seine Träume unter die Lupe zu nehmen, kann helfen, sich selbst besser zu verstehen (mehr dazu auf S. 30/31). ●

These der Psychologie
Im Traum werden Erlebnisse und Gefühle verarbeitet, da das limbische System, das unter anderem für unsere Emotionen zuständig ist, hochaktiv ist.



WISSEN

These der Evolutionsbiologie
Träume dienen unserem Überleben, ansonsten hätte die Evolution sie im Laufe der Jahrtausende alten Menschheitsgeschichte längst aussortiert.

Schlaf gut!

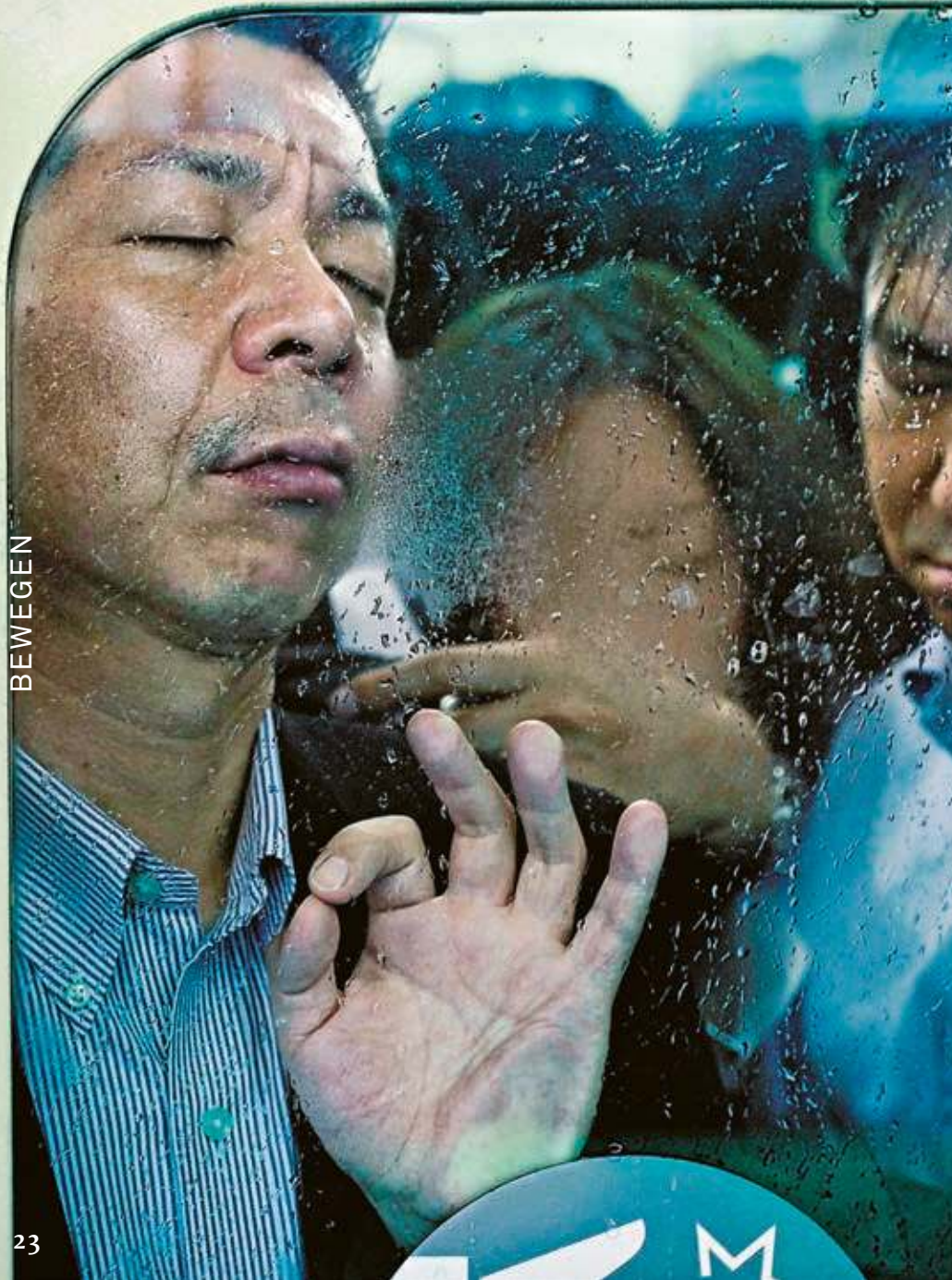


BEWEGEN

BEWEGEN

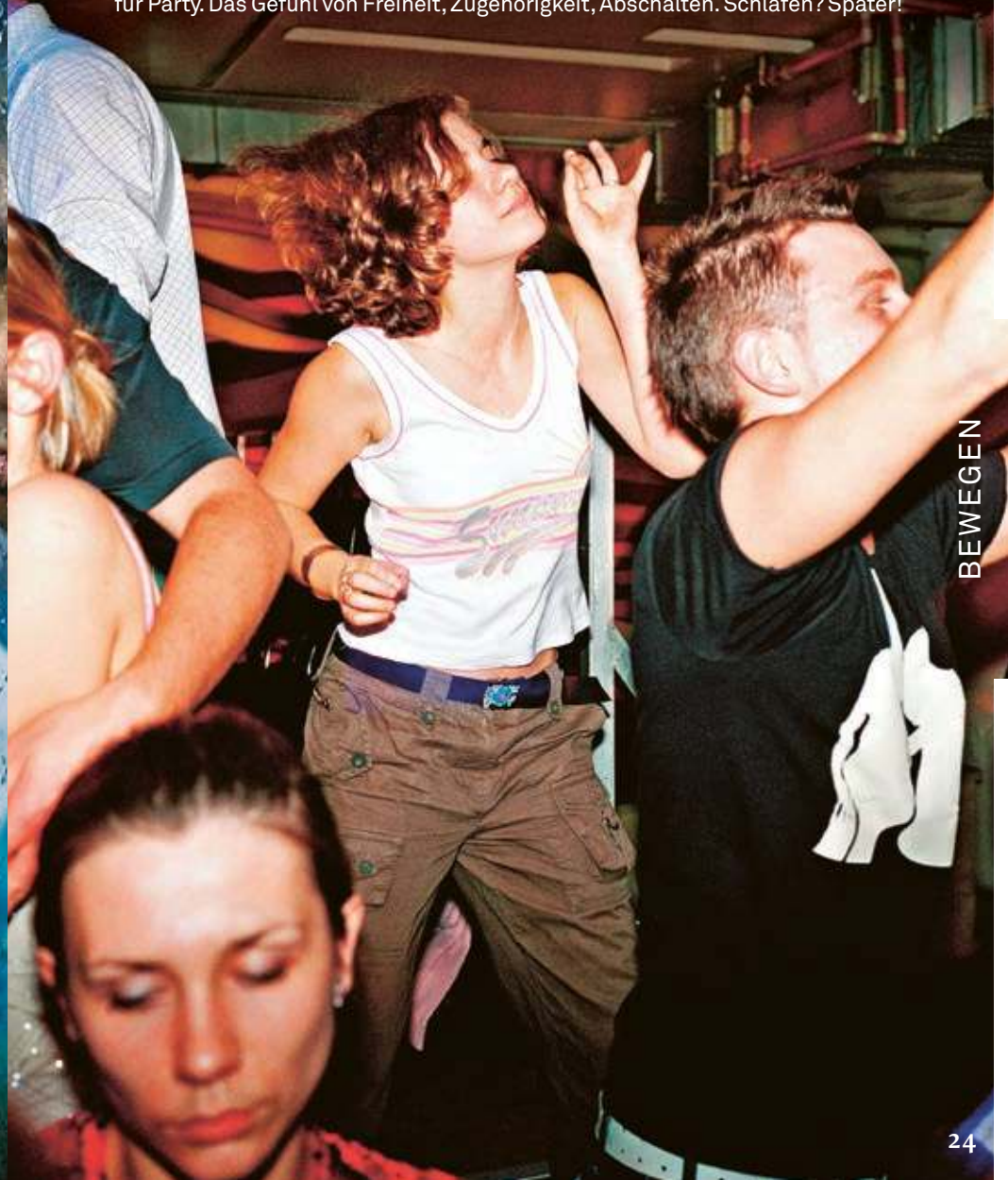
Jeder muss schlafen. Aber wie, wo und wann das geschieht, bleibt Ansichtssache.

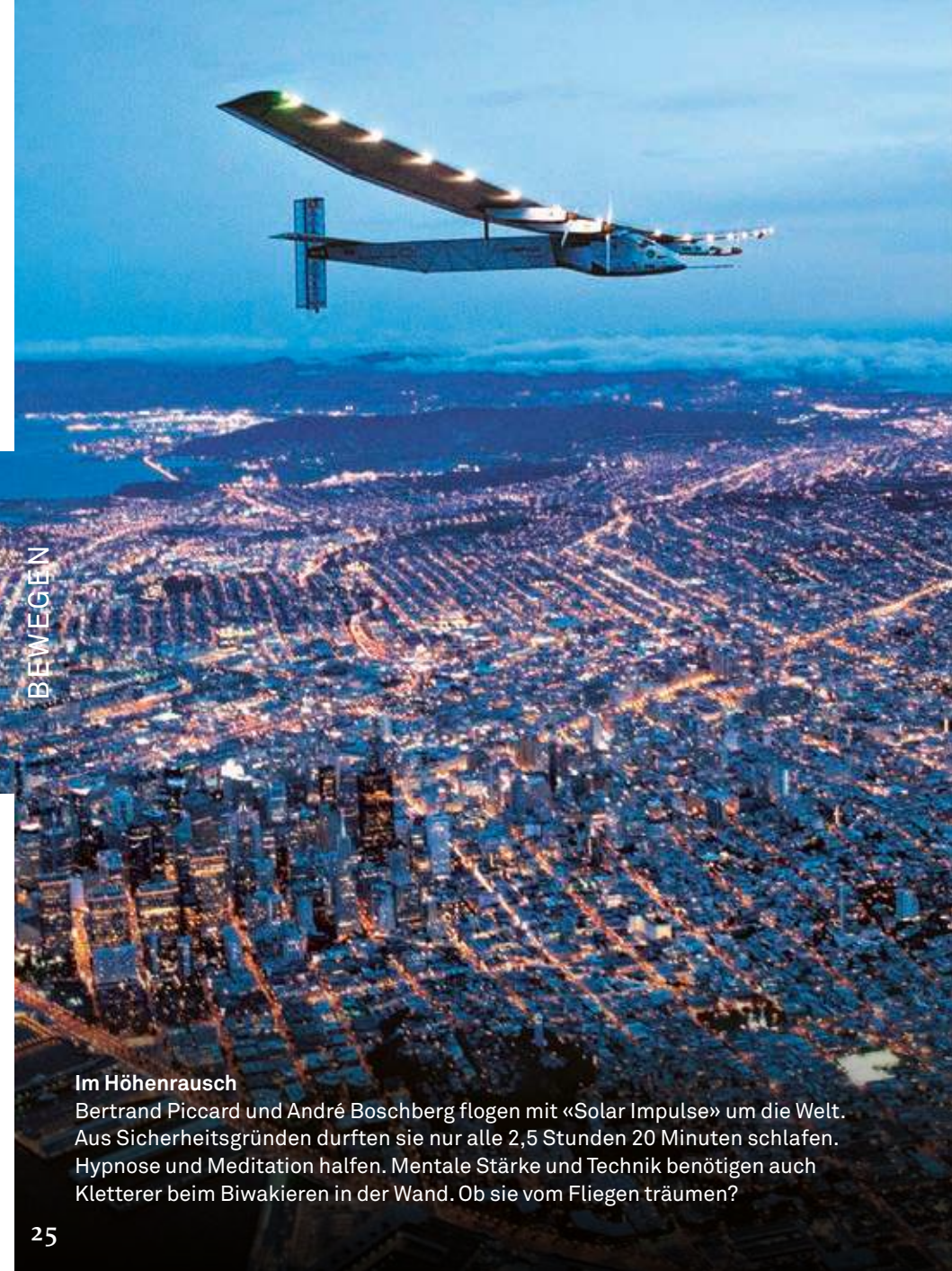
Willy Brandt



Nachtaktiv

In Japan wird bis spätabends gearbeitet. «Fumin Fukyu» ist erstrebenswert, zu Deutsch: ohne Schlaf, ohne Pause. Gegen ihr Defizit hilft nur Powernapping, egal wo. Die Nacht zum Tag machen Menschen aber auch aus purer Freude – endlich Zeit für Party. Das Gefühl von Freiheit, Zugehörigkeit, Abschalten. Schlafen? Später!





BEWEGEN

Im Höhenrausch

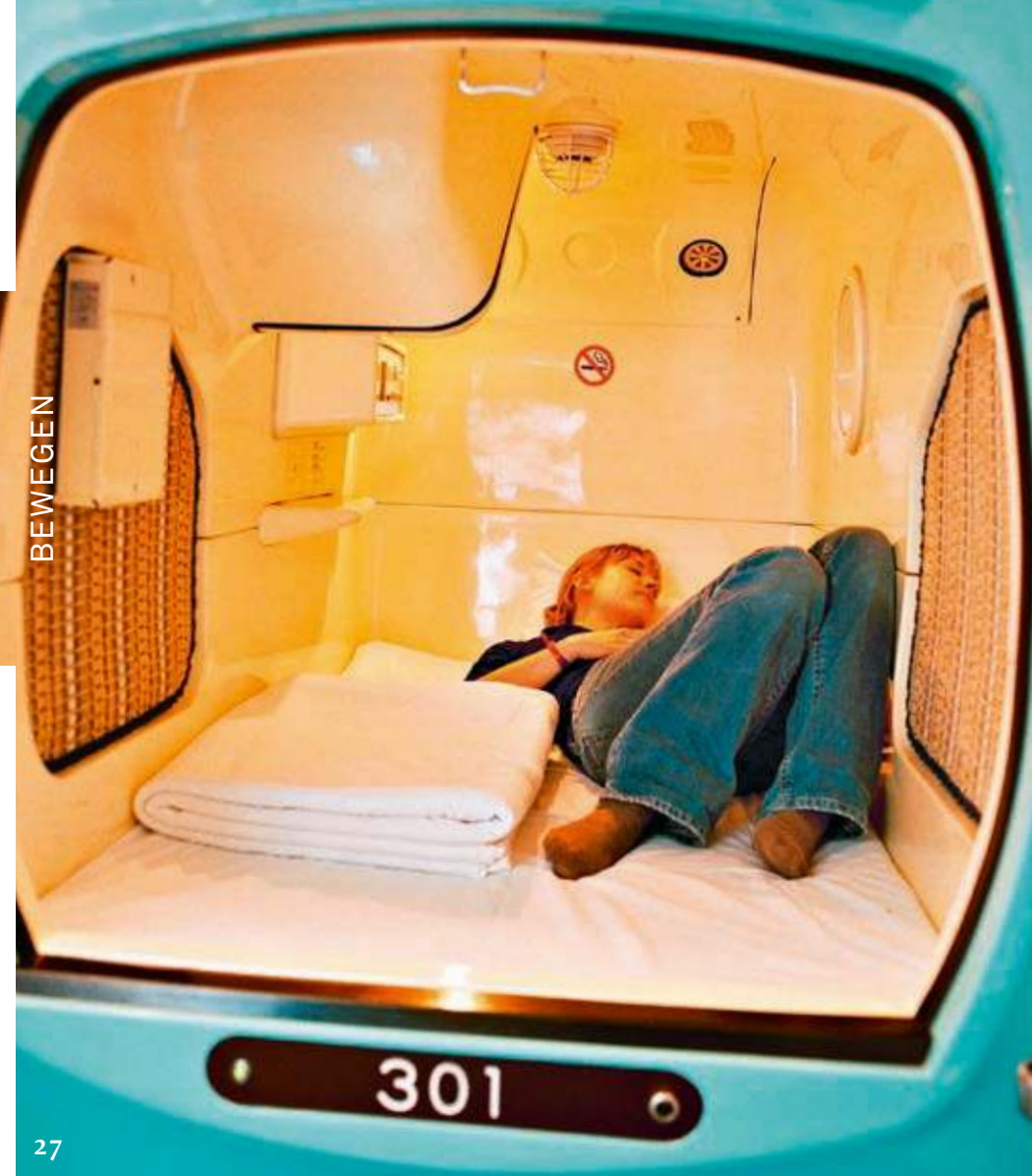
Bertrand Piccard und André Borschberg flogen mit «Solar Impulse» um die Welt. Aus Sicherheitsgründen durften sie nur alle 2,5 Stunden 20 Minuten schlafen. Hypnose und Meditation halfen. Mentale Stärke und Technik benötigen auch Kletterer beim Biwakieren in der Wand. Ob sie vom Fliegen träumen?



BEWEGEN

Schlafkammer mit Stil

Schlafkapseln sind Japans Antwort auf städtischen Platzmangel. Inzwischen gibt es sie an diversen Flughäfen weltweit. Pompöser war das Schlafgemach von Frankreichs König Louis XIV. Bei seiner Zeremonie «lever et coucher» huldigten ihm täglich über 100 Leute beim Aufstehen und Einschlafen.



BEWEGEN



BEWEGEN



Tiefschlaf versus Halbschlaf

Bei den Delfinen schläft immer nur eine Hirnhälfte. Tiefschlaf wäre für sie tödlich – anders als wir Menschen müssen sie ihre Atmung bewusst steuern. Koalas schlummern dafür bis zu 20 Stunden täglich. Um im Schlaf nicht zu stürzen, klemmen sie sich zwischen Astgabeln ein.



Träume, selbst Alpträume, helfen uns, mehr über die eigenen Gefühle zu erfahren. Eine Anleitung.

BEWEGEN

Beobachte ich oder bin ich in das Traumgeschehen verwickelt?

Wer seinen Träumen auf die Spur kommen möchte, sollte Stift und Papier griffbereit neben dem Bett halten. Wer es bequemer mag, wählt die Sprachaufnahme des Smartphones oder ein Diktiergerät. Wichtig ist rasches Handeln. Ansonsten lässt

uns die Hektik des Alltags das Geträumte schnell wieder vergessen.

Träume sind Botschaften des Unbewussten, ein Kommentar zur eigenen Lebenssituation. Grund genug, sie vor dem Vergessen zu bewahren. Gemäss Traumforschung spielt das eigene Verhalten im Traum eine zentrale Rolle: Wie verhalte ich mich? Bin ich passiv oder aktiv? Bin ich involviert oder beobachte ich? Und wo sind Parallelen zu meinem realen

Verhalte ich mich im Traum angemessen oder ungeschickt?

Ich? Fragen wie diese können helfen, uns selbst und unser Verhalten besser zu verstehen. Was damit gemeint ist, zeigt folgendes Praxisbeispiel aus der Psychiatrie: Eine Frau litt unter der enormen Abhängigkeit von

ihrem Ex-Mann. Im Traum tauchte unvermittelt ihr Vater auf und liess sie von der Polizei verhaften. Das Interessante daran: Der längst verstorbene Vater spielte in ihrem gegenwärtigen Bewusstsein keine Rolle. Die Schilderung dieses Traumes veranlasste die Therapeutin zu fragen, ob sie ihren Vater als verurteilend oder entwertend erlebt hatte. Es stellte sich heraus, dass die Beziehung zum Vater in der Kindheit von einer starken Angst vor Ablehnung und Bestrafung geprägt war. Diese Erkenntnis trug wesentlich dazu bei, die Trennung zu verarbeiten.

Gewiss, wer sich für seine Träume interessiert, muss keine Psychotherapie beginnen. Bereits ein geschriebenes oder gesprochenes Traumtagebuch kann aufschlussreich sein. Und eine ideale Basis, mit einer Bezugsperson über seine Träume zu reden. Ein solcher Austausch ermöglicht neue Sichtweisen. Schliesslich sind die eigenen Träume oftmals am schwierigsten zu verstehen. ●

Welche Emotionen erlebe ich oder andere Personen im Traum?

Was geschieht mit mir, wenn ich meinen Traum in der Realität erlebe?

→ Kommen Sie Ihren Träumen näher mit Fragestellungen aus der Traumforschung www.helsana.ch/traumdeutung

BEWEGEN

Gute Nacht! Guten Morgen!

Entspannt einschlafen und ausgeruht aufwachen – mit diesen praktischen Tipps klappt's noch besser.

Uhrzeit

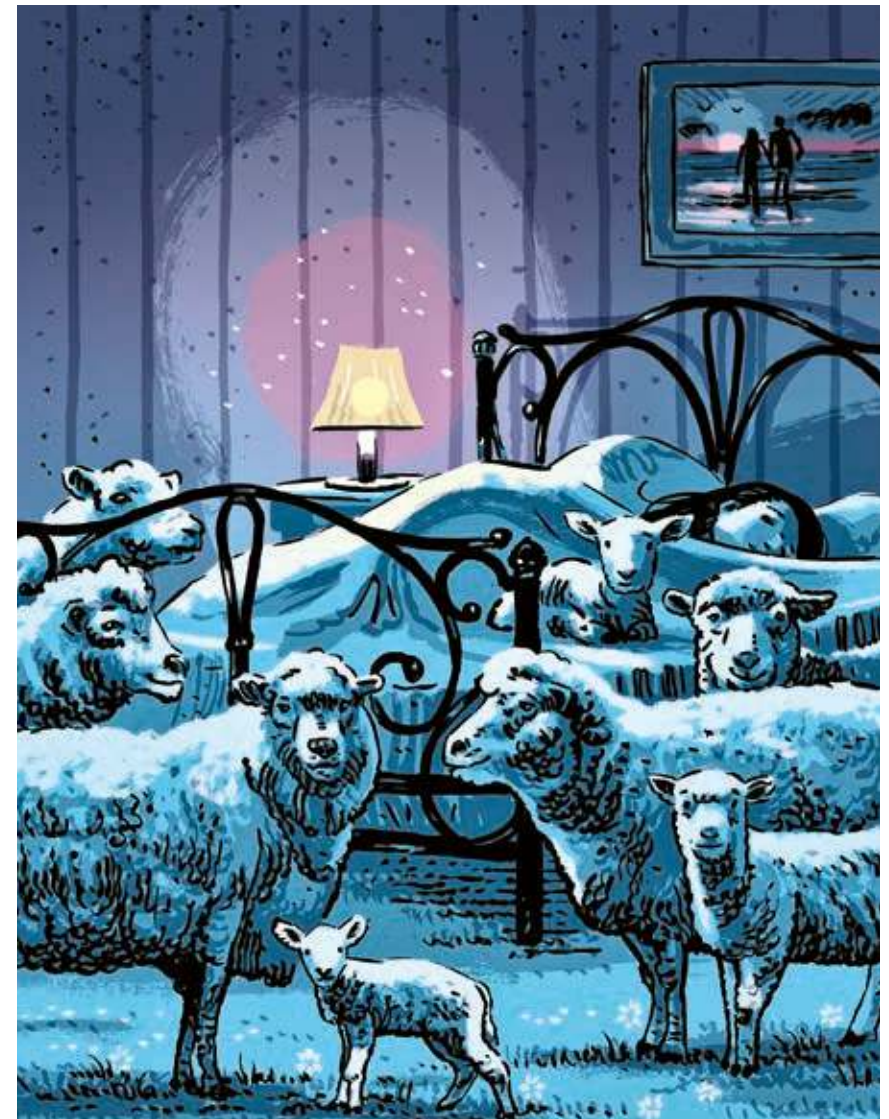
Einschlafen: Gemäss einer englischen Studie findet der optimale Schlaf zwischen 22.37 und 7.19 Uhr statt. Allerdings hat jeder Mensch einen eigenen Biorhythmus. Viel wichtiger ist es deshalb, sich einen regelmässigen Schlaf-wach-Rhythmus anzugewöhnen und entspannt ins Bett zu gehen. Nur so fühlt man sich morgens ausgeruht.

Aufwachen: Gewöhnen Sie sich an, immer zur gleichen Zeit aufzustehen. Dies ist wichtiger, als immer zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. Versuchen Sie, auch an Wochenenden nicht allzu stark von Ihrer Aufwachzeit abzuweichen, damit Ihr Rhythmus nicht durcheinandergerät.

Temperatur

Einschlafen: Experten empfehlen eine Raumtemperatur zwischen 15 und 18 Grad Celsius, auf keinen Fall aber höher als 20 Grad. Probieren Sie aus, wo Ihre Wohlfühltemperatur liegt, denn weder Schwitzen noch Frieren fördert die Nachtruhe.

Aufwachen: Schlafen Sie gerne bei offenem Fenster? Kein Problem. Allerdings kann es sein, dass Sie durch Aussenlärm früher geweckt werden als nötig. Zudem kann Nachtlärm Ihren Schlaf beeinträchtigen, ohne dass Sie dies realisieren.



Schäfchen zählen

Durchschnittlich brauchen wir 15 Minuten zum Einschlafen. Falls dies nicht klappt, hilft Schäfchen zählen. Die eintönige Kopfarbeit macht müde, so der Volksglaube. Doch viel entspannender ist es, sich eine schöne Szene vorzustellen, zum Beispiel einen Sonnenuntergang am Strand oder eine Blumenwiese.

Wasser

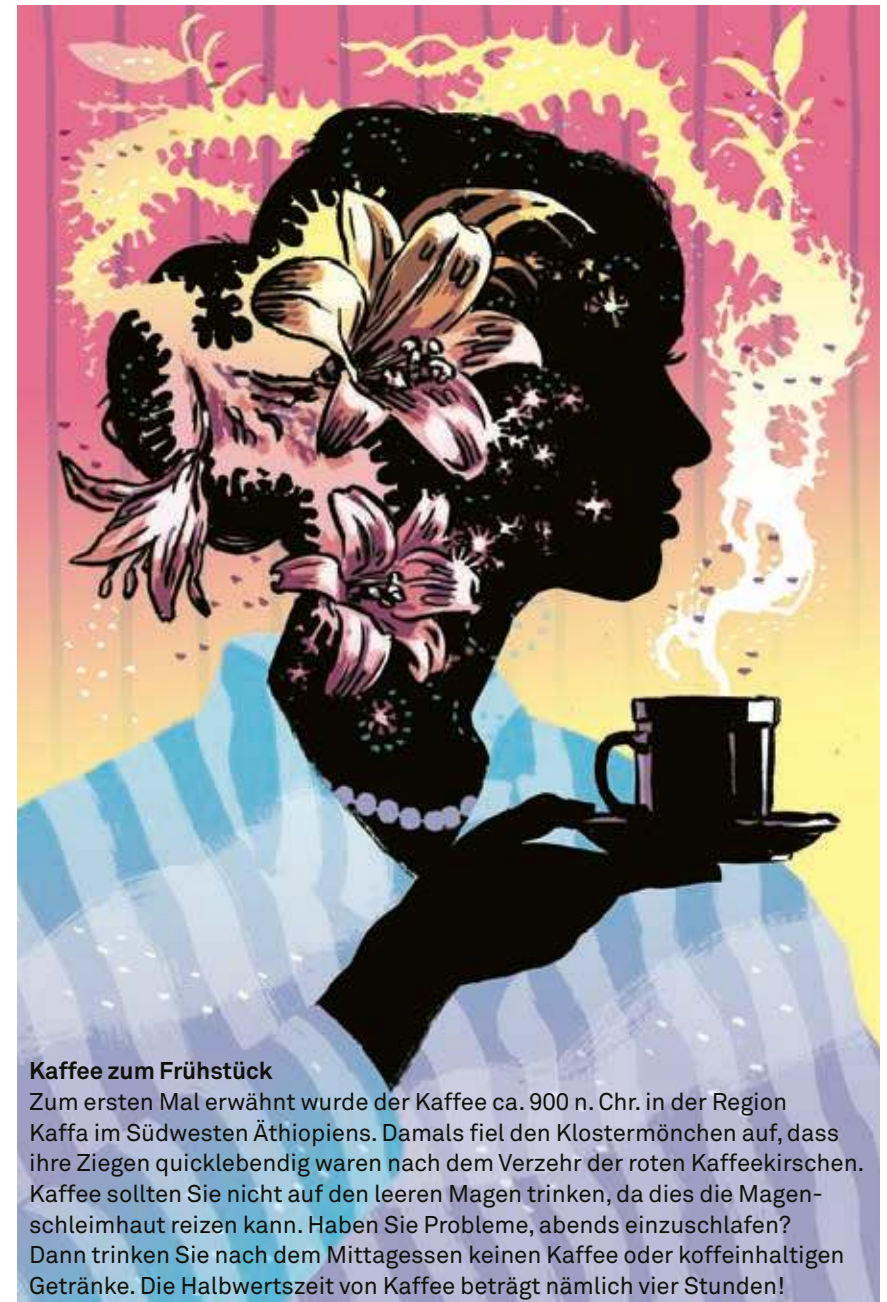
Einschlafen: Ein warmes Bad, zum Beispiel mit Lavendel oder Melisse parfümiert, entspannt. Legen Sie sich für 10 bis 20 Minuten ins 35 bis 38 Grad warme Wasser. Die Körpertemperatur steigt im Bad an und sinkt danach wieder langsam ab. Dieser Vorgang signalisiert dem Hirn, dass Schlafenszeit ist. Also nie mit kalten Füßen ins Bett.

Aufwachen: Die kalte Dusche am Morgen weckt Ihre Lebensgeister. Der Schreck für den Körper bietet dem Kreislauf eine optimale Starthilfe, beschleunigt den Herzschlag und fördert die Durchblutung.

Ernährung

Einschlafen: Gehen Sie weder mit vollem noch mit leerem Magen zu Bett. Achten Sie einzig darauf, dass Sie am Abend möglichst leicht verdauliche Kost zu sich nehmen. Die letzte grössere Mahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen erfolgen, damit sich die Verdauungsphase nicht mit der Schlafphase überschneidet. Ein Glas Wein dürfen Sie sich ruhig gönnen. Mehrere Gläser Alkohol hingegen lassen Sie unruhig schlafen.

Aufwachen: Ein Frühstück muss nicht unbedingt sein. Nicht jeder verspürt nach dem Aufwachen Hunger. Zwingen Sie sich deshalb nicht, etwas zu essen, wenn Sie noch nicht mögen. Gut ist es allerdings, etwas zu trinken, idealerweise ein Glas Wasser, Tee oder einen frisch gepressten Fruchtsaft. Falls Sie Lust auf ein Frühstück haben, gönnen Sie sich etwas Gesundes und Sättigendes, zum Beispiel ein Müesli.



Kaffee zum Frühstück

Zum ersten Mal erwähnt wurde der Kaffee ca. 900 n. Chr. in der Region Kaffa im Südwesten Äthiopiens. Damals fiel den Klostermönchen auf, dass ihre Ziegen quicklebendig waren nach dem Verzehr der roten Kaffeekirschen. Kaffee sollten Sie nicht auf den leeren Magen trinken, da dies die Magenschleimhaut reizen kann. Haben Sie Probleme, abends einzuschlafen? Dann trinken Sie nach dem Mittagessen keinen Kaffee oder koffeinhaltigen Getränke. Die Halbwertszeit von Kaffee beträgt nämlich vier Stunden!



Wachsen im Schlaf

Tatsächlich sind wir am Morgen nach dem Aufstehen bis zu drei Zentimeter grösser als am Abend. Grund dafür sind unsere Bandscheiben, die uns tagsüber schrumpfen lassen. Da die Wirbelscheiben durch die körperliche Belastung während des Tags Wasser verlieren, zieht sich die Wirbelsäule zusammen und macht uns kleiner. Nachts füllen sich die Scheiben wieder mit Wasser, die Wirbelsäule wird gestreckt und wir wachsen.

Elektrogeräte

Einschlafen: Halten Sie sich an den «digitalen Sonnenuntergang»: Dieser sollte zwei Stunden vor dem Einschlafen erfolgen. Konkret: keine Handys, Tablets oder Laptops ab diesem Zeitpunkt. Die blauen Wellenlängen dieser Geräte nehmen wir zwar nicht bewusst wahr, aber sie halten uns wach. Auch der Fernseher überträgt diese «Wachhalter». Doch hier ist der Effekt aufgrund der zusätzlichen Distanz weniger gross. Das Licht beeinflusst über das Auge die Hemmung des Hormons Melatonin. Je höher der Melatoninspiegel, desto müder sind wir.

Aufwachen: Lassen Sie sich möglichst sanft wecken, zum Beispiel mit Licht oder Musik. Verzichten Sie auf die Schlummerfunktion Ihres Weckers. Sie riskieren, wieder einzuschlafen und je nach Schlafphase beim zweiten Aufwachen noch müder zu sein als beim ersten Mal. Schlafen Sie lieber eine halbe Stunde länger und stehen Sie dann sofort auf.

Sport

Einschlafen: Treiben Sie Sport bis spätestens drei Stunden vor dem Einschlafen. Wer vor dem Zubettgehen Sport treibt, regt den Organismus zu sehr an. Der Körper ist dann zu wach, um schlafen zu gehen. Ähnliches gilt auch für schwere geistige Arbeit. Oft bekommen wir nach dem Sport auch Hunger. Die folgende Verdauung könnte den Einschlafprozess und die Nachtruhe zusätzlich belasten.

Aufwachen: Sport am Morgen lässt uns ausgeglichener in den Tag starten, da unser Körper Glückshormone ausschüttet. Die Bewegung muss nicht intensiv sein: Ein paar Yogaübungen etwa mobilisieren die Wirbelsäule und dank Atemübungen und Meditation bereiten wir uns optimal auf den Tag vor.

Gedanken

Einschlafen: Können Sie abends die Gedanken nicht abschalten und bleiben deshalb wach? Schreiben kann helfen: Notieren Sie sich, was Sie tagsüber erlebt haben, was Sie beschäftigt. Schreiben Sie auch auf, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen. Die Notizen führen zu einer mentalen Entlastung, zu Ruhe und Ordnung.

Aufwachen: Die Arbeit kann noch warten. Konzentrieren Sie sich nach dem Aufwachen auf das Hier und Jetzt. Also etwa aufs Aufstehen, Anziehen und Frühstück. Später können Sie Ihre Notizen vom Vorabend zur Hand nehmen und den Tag planen.

Rituale

Einschlafen: Ruhe bringen Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder einfache Atemübungen. Ein Entspannungstee oder Düfte wie Vanille oder Lavendel wirken ebenfalls beruhigend.

Aufwachen: Starten Sie den neuen Tag mit einer Meditationsübung, die Sie für den Alltag stärkt. Sehr wohltuend sind ein kurzer Spaziergang oder eine Joggingrunde. Positive Energie erhalten wir auch, wenn wir uns eine Minute lang recken und strecken. Dies befreit uns aus der zusammengerollten Schlafhaltung.



Zugedeckt und geborgen

Weshalb decken wir uns zum Schlafen zu? Weil unser Körper während der Ruhephase abkühlt; eine Decke sorgt dafür, dass wir nicht frieren oder uns gar erkälten. Ausserdem gibt uns die Decke ein Gefühl der Geborgenheit. Sogenannte «schwere Decken» mit Zusatzgewicht werden gar zu Therapie-zwecken bei Schlafstörungen und Angstanfällen eingesetzt. Der Druck der Decke entspannt das Nervensystem.

Warnsignale

Schlafen Sie gut genug? Diese fünf Aussagen geben erste Hinweise auf eine allfällige Schlafstörung.

**Sobald ich sitze,
fallen meine
Augen zu.**

**Abends liege
ich lange
wach, obwohl
ich müde bin.**

**Morgens
wache ich wie
gerädert auf.**

**Ohne Schlaf-
tabletten geht
gar nichts.**

**Mein Partner
meint, ich
schnarche jede
Nacht.**

➔ Treffen diese Aussagen auf Sie zu?
Machen Sie unseren Online-
Schlaftest, um mehr herauszufinden:
www.helsana.ch/schlaftest

Was tun, wenn der Schlaf einfach nicht kommen will? Daniela Janssen, Somnologin und Psychotherapeutin am Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden Zürich, weiss Rat.

Frau Janssen, was soll ich tun, wenn ich nicht schlafen kann?

Zunächst mal nicht einfach irgendwann ins Bett liegen und möglichst viele Stunden im Bett verbringen mit der Annahme, dass man so zu genügend Schlaf kommt. So wird das Problem nur schlimmer. In erster Linie ist nicht die Schlafdauer wichtig, sondern die Qualität des Schlafs.

Was raten Sie stattdessen?

Versuchen Sie, Ihren persönlichen Schlafrhythmus zu finden, eignen Sie sich Einschlafrituale an – zum Beispiel Tagebuch schreiben, einen beruhigenden Tee trinken,

schöne Musik hören und zwei Stunden vor dem Zubettgehen keine Handys oder Laptops benutzen – und stehen Sie möglichst stets zur selben Zeit auf, egal, wann Sie schlafen gehen. Die Aufstehzeit ist der wichtigste Fixpunkt im

«Die Aufstehzeit ist der wichtigste Fixpunkt im Schlafrhythmus.»

Schlafrhythmus. Gehen Sie entspannt zu Bett, dann schlafen Sie auch entspannt. Die Stimmung vor dem Einschlafen nimmt man mit in den Schlaf.

Und wenn gar nichts mehr nützt?

Wenn die Schlafprobleme Ihren Alltag beeinträchtigen, die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist und Sie nur noch wenig Freude verspüren und die Angst vor der nächsten Nacht immer stärker wird, dann wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Er wird im Gespräch mit Ihnen herausfinden, was zu tun ist. Allenfalls überweist er Sie in eine Schlafklinik oder hilft Ihnen kurzfristig mit Medikamenten.

Ist die Gefahr nicht gross, von diesen Schlafmitteln abhängig zu werden?

Die Gefahr besteht, wenn sie langfristig angewendet werden. In Notfallsituationen und Lebenskrisen kann eine Anwendung von maximal zwei bis vier Wochen absolut sinnvoll sein. Sie sollten in einer möglichst geringen Dosierung eingenommen und nicht abrupt abgesetzt werden. Schlaffördernde Medikamente können hilfreich sein, um wieder einen geregelten Schlafrhythmus zu finden. Diese sollten immer in Kombination mit schlafhygienischen Massnahmen, Verhaltensveränderungen und Entspannungstechniken verabreicht werden.

Was bringt eine Verhaltenstherapie?

Wenn man länger unter Ein- und Durchschlafstörungen leidet, kann eine Angst vor dem Zubettgehen entstehen. Es ist wichtig, diese Ängste und die dahinterstehenden Gedanken herauszufinden und zu verändern. Ziel ist es, wieder einen gelösten Umgang mit dem Schlaf zu erlernen und Vertrauen in seinen eigenen Schlaf zu gewinnen. In einer Verhaltenstherapie wird Sie der Psychologe auf diesem Weg begleiten. ●



lic. phil. Daniela Janssen
Die Somnologin und Psychotherapeutin FSP hat das Glück, dass ihre Familie meist gut und gerne schläft. Selber nutzt die Hobbytaucherin momentan virtuelle Tauchgänge als Einschlafritual.

Natürliche Müdemacher

Gegen Einschlafprobleme sind diverse Kräuter gewachsen. Ein Überblick über die Schlafmittel der Natur.

BEWEGEN



Baldrian

Die wohl bekannteste und älteste Einschlafhilfe heisst Baldrian. Da reiner Baldrian eher bitter schmeckt, wird er in der Regel als Tee, Tinktur oder Tablette eingenommen. Baldrian wirkt allerdings erst nach zwei Wochen so richtig. Deshalb wird das Kraut idealerweise mit weiteren schlaffördernden Kräutern kombiniert.



Hopfen

Viele kennen Hopfen nur als Bestandteil von Bier. Doch die Pflanze ist auch ein ausgezeichnetes Schlafmittel. Die ätherischen Öle des Zapfens wirken dabei genauso wie ein Tee aus Hopfenblüten. Ebenfalls entfalten getrocknete Hopfenzapfen in einem Stoffsäckchen unter dem Kopfkissen eine beruhigende Wirkung.



Melisse

Die nach Zitrone duftenden ätherischen Öle der Melissenblätter fördern den Schlaf. Die Blätter am besten zusammen mit Baldrian zu einem Tee kochen. Da sich die Öle schnell verflüchtigen, sollten die Teebeutel gut versiegelt sein.



Lavendel

Um den Schlaf zu verbessern, können manchmal schon ein paar Spritzer Lavendelöl aufs Kopfkissen oder ein Säckchen Lavendel unter dem Kissen ausreichen. Das lilafarbene Kraut wirkt gut und sehr schnell als Tee, idealerweise zusammen mit Baldrian. Ebenfalls wirkungsvoll sind Kapseln oder eine Aromatherapie mit Lavendel.



Passionsblume

In getrockneter Form und zum Tee gekocht wirkt die Passionsblume schlaffördernd und hilft gegen Angst und Nervosität. Die Wirkung dieser schönen Blume ist vergleichbar mit Benzodiazepinen. Auch hier gilt: Am besten hilft die Passionsblume zusammen mit Baldrian.



Hafer

In der Samenschale des Hafers steckt ein Stoff, der beruhigend und schlaffördernd wirkt. Erhältlich ist er als Extrakt in Tropfenform und kann so vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Hafer kann ebenfalls gut mit Baldrian oder weiteren schlaffördernden Heilmitteln kombiniert werden.

BEWEGEN

➔ Weitere Tipps, wie Sie natürlich zu einem guten Schlaf finden: www.helsana.ch/schlafmittel

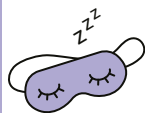
Ihr Arzt hat Sie in ein Schlaflabor überwiesen? Wir sagen Ihnen, was Sie dort erwartet.

Eine Nacht im Schlaflabor ist fast wie eine Nacht im Hotel. Zu Hause wird alles Notwendige gepackt. Abends wird man am Empfang begrüßt und aufs Zimmer geleitet. Im Gegensatz zum Hotel findet der Gast aber ein Zimmer vor, das mit einem separaten Raum verbunden ist. Darin wird der Schlaf medizinisch überwacht und gemessen. Bevor es Zeit wird, ins Bett zu gehen, können Anliegen und offene Fragen besprochen werden. Jetzt heisst es Pyjama anziehen, bevor eine Schlaflabor-Technikerin kommt, um die Sensoren und Elektroden anzulegen. Das Anlegen dauert rund 45 Minuten, schliesslich sollen verschiedenste Körperfunktionen und Aktivitäten registriert werden. Und irgendwann fallen die Augen zu.



Wie bereite ich mich vor?

Nach Eintreffen der Überweisung schickt Ihnen das Schlaflabor einen spezifischen Fragebogen zu, der in einem persönlichen Erstgespräch besprochen wird.



Kann ich mit all den Kabeln schlafen?

Dank der heutigen kabellosen Technik in vielen Schlaflabors können Sie ohne Einschränkungen schlafen.



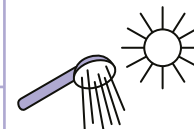
Was wird während meines Schlafes gemessen?

Neben Hirn- und Muskelaktivität werden Augenbewegungen, Atmung, Schnarchen, Herzfrequenz, Beinbewegungen, Körperlage sowie der Sauerstoffgehalt im Blut gemessen. Zudem lässt sich nachverfolgen, wann Sie sich in welcher Schlafphase befinden.



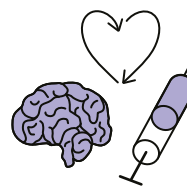
Was passiert, wenn ich aufwache?

Kein Problem. Für die Toilette können Sie jederzeit aufstehen.



Was passiert am Morgen danach?

Sie werden geweckt und Ihre Elektroden entfernt. Bevor Sie nach Hause oder zur Arbeit gehen, können Sie duschen und frühstücken.



Wie geht es danach weiter?

Eine allfällige Therapie wird besprochen, je nachdem müssen auch das Blut, der Herz-Kreislauf oder das zentrale Nervensystem untersucht werden.

Gewusst?

Die Schlafmedizin spricht von über 80 verschiedenen Schlafstörungen. Bei den wenigsten erfolgt eine Überweisung ins Schlaflabor. Dazu gehören etwa:

- Schnarchen und Schlafapnoe
- Restless-Legs-Syndrom
- Schlafepilepsie

Wahr oder falsch?

Rund um das Thema Schlaf kursieren zahlreiche Mythen. Wir entlarven die wahren und räumen mit den falschen auf.

Wer lange wach bleibt, sollte vorschlafen

Der Körper kann Erholung nicht speichern und bei Bedarf abrufen. Sofern wir jedoch ein Schlafdefizit wieder ausgleichen, etwa am Wochenende, schadet uns der Schlafmangel nicht. Das bestätigt nun ein internationales Forscherteam im «Journal of Sleep Research».



Internetmuffel schlafen besser

Wer viel Zeit in sozialen Medien verbringt, ist anfälliger für Schlafstörungen. So das Ergebnis von Forschern der Universität Pittsburgh. Sie befragten knapp 2000 Probanden im Alter von 19 bis 32 Jahren. Abends öfters auf soziale Netzwerke zu verzichten, kann somit für besseren Schlaf sorgen.



Jedes Kind schlafwandelt

Nur etwa 15 bis 30% der Kinder erleben eine Schlafwandel-Episode. Nachtwandler sollte man keinesfalls aufwecken, sondern behutsam zurück ins Bett begleiten. Die Schlafstörung lässt mit zunehmendem Alter nach und verschwindet meist in der Pubertät.



Laute Musik verhindert Sekundenschlaf am Steuer

Bei dieser Art von Müdigkeitsattacken schläft man für einige wenige Sekunden ein. Der Sekundenschlaf kann sogar mit offenen Augen stattfinden. Laute Musik kann dies nicht verhindern. Was tatsächlich nützt: anhalten und während zehn bis zwanzig Minuten schlafen.



Es gibt Menschen, die nie träumen

Weshalb Menschen träumen, bleibt bis heute unbeantwortet. Klar ist jedoch: Jeder träumt, immer wieder. Jedoch können sich nicht alle an ihre Träume

erinnern. Der Übergang vom Schlafen zum Aufwachen dauert zirka 15 Minuten.



In dieser Zeit gehen viele Informationen verloren, die Erinnerung an den Traum zerrinnt.

Wer vor Mitternacht ins Bett geht, schläft besser

Ob er vor oder nach Mitternacht beginnt, spielt für gesunden Schlaf keine Rolle. Entscheidend sind der Tiefschlaf, die Schlafqualität sowie der Schlafrhythmus. Im Tiefschlaf kann sich der Körper erholen. Die Zellen regenerieren sich, das Immunsystem wird gestärkt. Zudem verbessert ein kühles, dunkles Zimmer die Schlafqualität.



Frühjahrs Müdigkeit ist ein Hirngespinnst

Müde, gereizt oder antriebslos – so fühlt sich die Hälfte der Schweizer Bevölkerung im Frühling. Das Auf und Ab der Temperaturen sowie die Zeitumstellung bringen den Körper aus dem Gleichgewicht.



Frühjahrs müdigkeit lässt sich mit Bewegung im Freien und einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung bekämpfen.

Schlafmangel macht dick

Unser Körper schüttet bei Schlafmangel vermehrt das Stoffwechsellhormon Ghrelin aus. Es steuert den Appetit und erhöht das Verlangen nach Essen. Gleichzeitig sinkt der Spiegel des Sättigungshormons Leptin. Die Auswirkungen: Wir verspüren öfters Hunger und essen mehr, als wir eigentlich benötigen.



Wer gut schläft, ist glücklicher

Schlaf hält gesund, entspannt und macht glücklich. Ist die Nachtruhe gestört, fühlen wir uns müde, sind weniger leistungsfähig und gereizt.



Schlafstörungen erhöhen zudem das Risiko, an einer Depression oder Angststörung zu erkranken. ●

Extremsport, Schichtarbeit und Familienzuwachs: Drei Betroffene erzählen von ihren Erfahrungen mit Schlafumstellungen.



Schlafen auf engstem Raum: das Team Swiss Mocean auf dem Weg von La Gomera nach Antigua.

Yves (29), Extrem-Ruderer
«Die Talisker Whisky Atlantic Challenge – der härteste Ruderwettkampf weltweit – basiert auf der historischen Überquerung des Atlantiks. Wir sind von La Gomera (Spanien) fast 5000 Kilometer bis nach Antigua (Karibik) gerudert. Wir, das ist das Team Swiss Mocean, das aus vier Hobbyruderern besteht. Wir waren 30 Tage, 4 Stunden und 59 Minuten unterwegs. Und zwar ununterbrochen. So konnten wir während dieser Zeit natürlich nicht einfach abends schlafen gehen. Wir haben uns in Zweier-teams aufgeteilt. Ein Team schlief zwei Stunden, das andere ruderte. Dann wurde gewechselt. In den zwei Stunden Pause mussten wir essen, trinken und uns um die Hygiene kümmern. Der Rest der Zeit blieb zum Schlafen übrig. Ich habe den Fehler gemacht, koffeinhaltige Medikamente gegen Seekrankheit zu nehmen. Die ersten drei Tage habe ich deshalb praktisch nicht geschlafen. Auch meine Teamkollegen waren anfangs ziemlich erschöpft. Wir haben uns nie ganz an den neuen Rhythmus gewöhnt, aber mit der Zeit wurde es etwas weniger schlimm. Eine zusätzliche Schwierigkeit war, dass es tagsüber in der Kabine viel zu



«Auch wenn es eng war, haben wir uns jedes Mal darauf gefreut.»

warm war. Deshalb haben wir uns in der Mitte auf ein grosses Kissen gelegt und nur gedöst. Nachts haben wir in der Kabine auf einer 80 Zentimeter breiten Matratze geschlafen. Auch wenn es zu zweit jeweils eng war, haben wir uns jedes Mal darauf gefreut. Das Aufstehen war allerdings eine Qual! Für die Nacht habe ich mir Instantkaffee mit kaltem Wasser vorbereitet. Sonst wäre ich beim Rudern manchmal fast eingeschlafen. Nach dem Rennen war es überhaupt kein Problem, wieder zum normalen Schlafrhythmus zurückzukehren. In der ersten Nacht habe ich neun Stunden durchgeschlafen und fühlte mich danach total ausgeschlafen.»

www.swissmocean.ch

Elke (60), Pflegefachfrau
 «Seit 1975 bin ich in der Pflege tätig. Momentan arbeite ich als Pflegefachfrau in der Klinik für Neurologie am Universitätsspital Zürich. Pro Monat habe ich ungefähr acht bis zehn Mal Nachtdienst. Bevor ich zur Arbeit gehe, esse ich mit meinem Mann zu Abend. Teilweise verabrede ich mich auch mit Freunden oder telefoniere noch mit ihnen. Um 22.15 Uhr beginnt dann der Nachtdienst. Meistens mache ich um 2 Uhr eine kurze Pause und esse etwas Leichtes wie zum Beispiel Brot und Früchte.

Je nach Arbeitsauslastung spüre ich in den Morgenstunden teilweise die Müdigkeit. Sonst habe ich mit dem speziellen Rhythmus aber in all den Jahren nie Probleme gehabt. Um 7.15 Uhr ist die Schicht beendet. Wenn ich nach Hause komme, gehe ich direkt ins Bett und schlafe sechs bis sieben Stunden. Dann trinke ich einen Kaffee und esse etwas.

Nach der letzten Nachtschicht achte ich darauf, dass ich nicht mehr als vier Stunden schlafe. So bin ich am Abend müde und komme schnell wieder

«Der Nachtdienst ist mir deutlich lieber als der Spätdienst.»

in den normalen Rhythmus. Trotz meiner Schichtarbeit habe ich genug Zeit für meine Familie und meine Freunde. Da mein Mann früher auch in Nachtschichten gearbeitet hat, kennt er die Situation, hat Verständnis und wir können uns gut organisieren. Schwieriger ist es, wenn ich Spätdienst habe. Dieser dauert von 13.50 bis 22.45 Uhr. Das bringt den Rhythmus viel stärker durcheinander und ich fühle mich mehr von der Aussenwelt abgeschottet. Der Nachtdienst ist mir deshalb deutlich lieber als der Spätdienst.»



Elke kann ihren Alltag gut mit dem Spät- und Nachtdienst vereinbaren.



Der permanente Schlafmangel brachte Elian nach der Geburt der drei Mädchen an ihre körperlichen Grenzen.

Elian (37), Drillingsmutter
 «Im September 2014 sind mein Mann und ich Eltern von Drillingen geworden. Das hat unser Schlafverhalten komplett auf den Kopf gestellt. In den ersten Wochen haben wir pro Nacht maximal zwei bis vier Stunden geschlafen, jedoch kaum am Stück. Im Spital wurden die drei alle vier Stunden gefüttert. Diesen Rhythmus wollten wir zu Hause beibehalten. Das war für uns zwar sehr anstrengend, gab aber Struktur. Abends haben die Mädchen vor Mitternacht nur schwer in den Schlaf gefunden. Diese Phase brachte meinen Mann und mich an unsere körperlichen Grenzen – wir hätten im Stehen einschlafen können. Auf Dauer ein ungesunder Zustand. Daher anbot sich meine Schwiegermutter, frühmorgens vorbeizukommen, damit wir zumindest in

«In den ersten Wochen haben wir pro Nacht maximal zwei bis vier Stunden geschlafen.»

den Morgenstunden etwas schlafen konnten. Und meine Mutter kochte für uns gesunde Mahlzeiten. Diese Unterstützungen haben uns enorm geholfen. Erst mit etwa 18 Monaten wurde der Schlaf unserer Drillinge deutlich besser. Als Eltern von Mehrlingen ist es wichtig, sich als Paar gut abzusprechen und sich zu unterstützen und abzuwechsell. Auch beim Schlafen.»

www.psymanagement.ch/mehrlingsmanagement

Fachstellen

- **Informationen zum Thema Schlaf:**
www.gesunder-schlaf.ch
- **National Sleep Foundation:**
www.sleepfoundation.org
- **1001kindernacht@-Schlafberatung:**
www.kindernächte.ch
- **Schweizerische Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie:**
www.swiss-sleep.ch
- **Selbsthilfe Schweiz:**
www.selbsthilfeschweiz.ch
- **Sucht Schweiz:**
www.suchtschweiz.ch
- **Schweizerische Narkolepsie Gesellschaft:**
www.narcolepsy.ch
- **Das Restless-Legs-Syndrom:**
www.restless-legs.ch

Japan

居眠り

● **Inemuri**
So heisst das Nickerchen, das Japaner tagsüber öffentlich halten, ohne dass sich jemand daran stören würde. Bezüglich korrekter Haltung beim Nap gibt es jedoch strikte Regeln, vor allem für Schüler im Unterricht und für Frauen in der U-Bahn.

● **Futon**
Der Schlafplatz auf dem Boden besteht aus einer Unterlage und einer Bettdecke. Tagsüber rollt man ihn zusammen und verstaut ihn. So wird das Schlafzimmer zum Wohnzimmer.



● **Schlaflage**
Der Kopf sollte im Schlaf nicht nach Norden liegen. Der Grund: So werden die Toten gebettet.

Indien

● **Charpai**
Das Bettgestell der Inder steht auf vier hohen Beinen. Die Liegefläche ist mit Stoffgurten oder Seilen bespannt. Tagsüber dient es der ganzen Familie als luftiges Sitzmöbel.



● **Ayurveda**
Die warme Chai-Gewürzmilch gilt als wirkungsvolles Mittel gegen Schlafstörungen.

● **50 Grad**
Angesichts des tropischen Klimas von bis zu 50 Grad gilt Dösen in der Öffentlichkeit als normal.

Grossbritannien



● **Tee**
Vier von zehnten Briten nehmen vor dem Nachtschlaf einen Schlummertrunk ein – meist Tee.



● **Jasmin**
Raumdüfte im Schlafzimmer, etwa Lavendel oder Jasmin, sind beliebt.

● **Nackt**
Mehr als Landesleute anderer Nationen schlafen die Briten nackt. Gemäss einer Studie verzichtet ein Drittel der Befragten komplett aufs Pyjama.

Nordamerika Mexiko

● **Bettenvielfalt**
In den United States gibt es Twin-, Full-, Queensize- oder Kingsize-Betten – und natürlich die Boxspringbetten, die hier ihren Ursprung haben. Sie bestehen aus einem Untergestell aus Massivholz und meist mehrlagiger Federung, einer Matratze sowie einer Auflage.



● **Hund und Katze**
8% der Amerikaner teilen sich ihr Bett mit einem Haustier.

● **Dicke Luft**
Die meisten US-Amerikaner kommen problemlos drei Wochen oder länger ohne Lüften des Schlafzimmers aus.

● **Hängematte**
Viele Mexikaner schlafen in Hängematten. Um die Wirbelsäule zu schonen, liegen sie nicht längs, sondern quer oder diagonal in der Matze.

● **Gebet und Meditation**
Mehr als die Hälfte der Mexikaner meditiert oder betet vor dem Zubettgehen.



● **Siesta Mexicana**
Wegen der Hitze beträgt die Mittagspause oft bis zu drei Stunden. In dieser Zeit schläft man an einem schattigen Plätzchen im Auto oder setzt sich dafür an den Strassenrand.

Drei Schlafkulturen

Im Schlaf fühlt man sich schutzlos. Deshalb ist allen Menschen der Welt gemeinsam, dass sie sich gern an einem geschützten Ort aufs Ohr legen. Geografische Unterschiede gibt es bezüglich der Schlafenszeit.

Die Acht-Stunden-Kultur

In der westlichen Welt sind Arbeit, Freizeit und Nachtruhe klar voneinander abgegrenzt. Die durchschnittliche Schlafdauer von acht Stunden fällt praktisch ausschliesslich auf die Nacht.

Die Siesta-Kultur

In sehr heissen Klimazonen gibt es aufgrund der Mittagshitze meist mehrstündige Lunchpausen, die auch für einen Mittagsschlaf genutzt werden. Er ergänzt den oft kurzen Nachtschlaf.

Die Nickerchen-Kultur

In Asien sind Nickerchen üblich. Sie gelten als lobenswertes Zeichen dafür, dass der Betroffene viel gearbeitet hat.

Glossar

A

Albtraum

Der Begriff bezeichnet Träume, die von negativen Gefühlen wie Angst geprägt sind. Diese Emotionen sind so stark, dass die betroffene Person aufwacht und teilweise auch körperlich darauf reagiert, zum Beispiel mit Herzrasen.

Ammenschlaf

Darunter versteht man das Phänomen, dass bestimmte Geräusche leichter aufwecken als andere. So kann beispielsweise eine Mutter beim leisen Wimmern ihres Kindes aufwachen, während sie bei Baulärm ruhig weiterschläft.

B

Bruxismus

Das Knirschen mit den Zähnen wird auch Bruxismus genannt. Die Zähne werden vor allem im Leichtschlaf aneinander gerieben.

C

Charpai

Ein Charpai ist ein traditionelles Bett in Indien und Pakistan. Es besteht aus einem Holzrahmen, der mit Seilen oder Stoffgurten bespannt ist.

Chronisches Erschöpfungssyndrom

Auch als Chronic-Fatigue-Syndrom bekannt. Menschen, die darunter leiden, fühlen sich über Monate hinweg müde und erschöpft. Mögliche Symptome sind etwa abnehmende Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit und Kopfschmerzen.

Chronotyp

Nicht alle Menschen sind zur gleichen Zeit gleich leistungsfähig. Je nach Biorhythmus können Menschen einem Chronotypen zugeordnet werden. Es gibt zum Beispiel den Morgentypus (Lerche) und den Abendtypus (Eule).

D

Digitaler Sonnenuntergang

Nach dieser Zeit sollte auf Handys, Laptops oder Tablets verzichtet werden. Der ideale Zeitpunkt ist rund zwei Stunden vor dem Schlafengehen.

Dyssomnie

Dyssomnie ist der Überbegriff für Schlafstörungen. Davon spricht man, wenn Einschlaf- oder Durchschlafprobleme auftreten oder wenn der Schlafbedarf erhöht ist.

E

Einschlaflatenz

Einschlaflatenz bezeichnet die Zeit, die man bis zum Einschlafen braucht. Im Schnitt sind das 13 bis 17 Minuten. Sie ist ein wichtiger Parameter zur Bestimmung von Schlafstörungen.

Endorphine

Endorphine sind körpereigene Morphine, die schmerzlindernd bzw. schmerzunterdrückend wirken. Sie werden nicht nur in Notfallsituationen ausgeschüttet, sondern auch bei positiven Erlebnissen. Daher auch bekannt als Glückshormone.

F

Futon

Das klassische japanische Bettlager besteht aus einer Schlafunterlage und einer Betdecke. Am Tag werden die Futons zusammengelegt und verstaut.

G

Gen ABCC9

Wer dieses Gen trägt, benötigt mehr als eine halbe Stunde mehr Schlaf als andere. Es wird deshalb auch Langschläfergen genannt.

Ghrelin

Das Hormon Ghrelin beeinflusst zahlreiche Steuersysteme des Energiestoffwechsels. Viele Aspekte seiner Wirkung sind noch nicht abschliessend geklärt. Man weiss jedoch, dass Ghrelin unter anderem das Hungergefühl verstärkt.

H

Halbschlaf

Oder oberflächlicher Schlaf. Dieser Zustand ist die Übergangsphase zwischen Wachen und Schlafen. Die Atmung und der Herzschlag verlangsamen sich, der Körper entspannt sich.

Hangover

Dies ist unter anderem eine unerwünschte Nebenwirkung von Schlafmitteln. Beim Hangover fühlt man sich am nächsten Morgen müde und wie erschlagen, weil der Körper die schlaffördernden Wirkstoffe nur langsam abbaut.

Hypersomnie

Hypersomnie ist der medizinische Begriff für Schlafsucht. Der erhöhte Schlafbedarf äussert sich mit starker Tages-schläfrigkeit oder Einschlafattacken.

Hypnagogie

Dieser Begriff bezeichnet einen Bewusstseinszu-

stand, der beim Übergang vom Wachzustand in den Schlaf auftreten kann. Der Einschlafende leidet dabei unter Pseudohalluzinationen, die ihm zwar bewusst sind, auf die er aber nicht reagieren kann.

I

Inemuri

Das Wort bezeichnet eine Art Kurzschlaf, den Japaner tagsüber in aller Öffentlichkeit halten. «I» steht für «anwesend sein», «nemuri» für «Schlaf».

Insomnie (Schlaflosigkeit)

Die Medizin fasst unter dem Begriff Insomnie Ein- und Durchschlafstörungen zusammen. Ursachen können äussere Faktoren wie Licht und Lärm, Belastungen sowie körperliche und psychische Erkrankungen sein.

J

Jetlag

Diese Störung des Tag-Nacht-Rhythmus wird durch den schnellen Wechsel zwischen verschiedenen Zeit-zonen hervorgerufen. Typische Symptome sind Müdigkeit, Schlaflosigkeit, nächtliches Erwachen und eine verminderte Reaktionsgeschwindigkeit.

K

Kortisol

Das körpereigene Stresshormon Kortisol (auch Cortisol) ist an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Es sorgt unter anderem dafür, dass wir morgens wach werden.

L

Leichtschlaf

In diese Schlafphase gelangt man gleich nach dem Einschlafen. Sie dauert zwischen einer halben und einer Stunde und nimmt über 50 Prozent des gesamten Nachtschlafes ein.

Leptin

Wie → Ghrelin ist auch Leptin an der Steuerung von Hunger- und Sättigungsgefühl beteiligt, wirkt aber genau umgekehrt: Das Hormon führt zu einem verminderten Hunger- beziehungsweise zu einem verstärkten Sättigungsgefühl.

Letale familiäre

Insomnie

Die letale familiäre Insomnie ist eine vererbte Krankheit. Sie äussert sich unter anderem mit schweren Schlaf- und Bewegungsstörungen. Diese Krankheit tritt äusserst selten auf.

Limbisches System

Dieser stammesgeschichtlich sehr alte Teil

des Gehirns setzt sich aus mehreren Strukturen zusammen. Man geht davon aus, dass er unter anderem die Funktionen von Antrieb, Gedächtnis und Emotionen steuert.

M

Melatonin

Das Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers. Es wird fast ausschliesslich nachts ausgeschüttet, da das Tageslicht die Melatoninproduktion hemmt.

N

Nachtangst

Oder Nachtschreck. Betroffene schrecken in der Nacht auf. Sie wirken verängstigt und bewegen sich stark. Die Atmung und der Herzschlag sind erhöht. Auf Beruhigungsversuche reagieren sie nicht. Nach dem Aufwachen erinnern sie sich an nichts.

Nacht-Esser-Syndrom

Betroffene wachen nachts oft mehrmals hungrig auf. Meist essen sie tagsüber wenig, der Hunger kommt in der Nacht und sie essen, bis sie satt sind. Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird gestört. Die Person leidet an Schlafmangel.

NREM-Phase

Zu der so bezeichneten Schlafphase gehören der Leicht- und der

Tiefschlaf. In dieser Phase wird kaum geträumt. NREM bedeutet so viel wie Non Rapid Eye Movement. Sie wechselt sich im Schlafzyklus ab mit der → REM-Phase.

P

Parasomnie

Als Parasomnien werden Verhaltensauffälligkeiten wie Zähneknirschen, Schlafwandeln oder Albträume während des Schlafs bezeichnet. Dabei kann es dazu kommen, dass der Schlafprozess unterbrochen wird, und wenn die Parasomnie häufig auftritt, der Schlaf nicht mehr erholsam ist.

Powernap

Dieses «kräftigende Nickerchen» dient dazu, die Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern. Es sollte höchstens 25 Minuten dauern, da man sonst in den Tiefschlaf fällt und sich nach dem Aufwachen noch matter fühlt.

R

REM-Phase

Diese Schlafphase ist auch bekannt als Traumschlaf. Sie zeichnet sich aus durch schnelle Augenbewegungen und reges Träumen. In einem Schlafzyklus wechselt sie sich ab mit der → NREM-Phase.

Restless-Legs-Syndrom

Menschen mit dem «Syndrom der ruhelosen Beine» verspüren im Ruhezustand ein heftiges Kribbeln, Ziehen oder Schmerzen in den Beinen. Diese führen zu teilweise schweren Schlafstörungen und verschwinden nur durch das Anspannen und Bewegen der Muskeln.

S

Schenck-Syndrom

Normalerweise sind die Muskeln während des REM-Schlafs gelähmt. Beim Schenck-Syndrom funktioniert diese Lähmung nicht. Betroffene sprechen, schlagen und rennen, während sie träumen.

Schlafapnoe

Über 150 000 Menschen sind schweizweit von Schlafapnoe betroffen. Es handelt sich um kurze Atemaussetzer während des Schlafs. Risikofaktoren sind etwa Übergewicht, enge Stellen im Nasen-Rachen-Raum oder Alkoholkonsum abends.

Schlafentzug

So bezeichnet man eine Einschränkung oder den kompletten Wegfall von Schlaf. Schlafentzug kommt bei Schlafstörungen und Krankheiten vor, wird aber zum Beispiel in der Therapie von

Depressionen auch gezielt eingesetzt.

Schlafhygiene

Unter diesem Begriff werden alle Verhaltensweisen und Massnahmen für einen gesunden Schlaf zusammengefasst. Eine Regel lautet, dass man jeden Tag etwa zur selben Zeit ins Bett gehen und aufstehen sollte.

Schlafphase

In der Nacht durchläuft unser Körper verschiedene Schlafphasen. Grob unterscheidet man zwischen der → REM- und der → NREM-Schlafphase. Je nach Schlafdauer durchlaufen wir die einzelnen Schlafphasen gleich mehrmals pro Nacht. Die Wissenschaft hat dafür bis heute keine Erklärung.

Schlafphobie (Hypnophobie)

Betroffene fürchten den Schlaf und versuchen, ihn zu vermeiden. Oft fühlen sie sich einer nicht greifbaren Bedrohung ausgeliefert, weil sie im Schlaf kein Bewusstsein haben.

Schlafwandeln

Der sogenannte Somnambulismus ist eine Schlafstörung. Forscher gehen davon aus, dass es sich um eine Aufwachstörung handelt. Betroffen sind vor allem Kinder, 15 bis 30 Prozent

von ihnen haben zumindest eine Schlafwandeln-Episode.

Serotonin

Der Botenstoff ist unter anderem im Zentral- und im Darmnervensystem wirksam. Er regelt beispielsweise die Schmerzwahrnehmung und den Schlaf-wach-Rhythmus. Zu wenig Serotonin kann Depressionen, zu viel davon Unruhe auslösen.

Social Jetlag

Unregelmässige Schlafenszeiten begünstigen den Social Jetlag. Am Wochenende schlafen wir zu anderen Zeiten als unter der Woche, dadurch gerät die innere Uhr durcheinander. Die Auswirkungen: Wir fühlen uns müde, sind weniger produktiv.

T

Testosteron

Das wichtigste Mänlichkeitshormon wird in den Hoden gebildet und gelangt über das Blut in die Organe. Testosteron beeinflusst u.a. die Stimmung und das Gefühlsleben. Bei Schlafmangel sinkt bei Männern der Testosteronspiegel.

Tiefschlaf

Diese Schlafphase findet in den ersten vier bis viereinhalb Stunden des Nachtschlafes statt.

Für die Regeneration unseres Körpers ist sie am wichtigsten: Der Körper schüttet Wachstumshormone aus und der Kortisolspiegel ist in dieser Phase am niedrigsten.

W

Winterschlaf

Einige Tiere halten einen Winterschlaf. Dabei schlafen sie jedoch nicht tief. Sie wachen immer wieder auf und verändern ihre Schlafposition. Während des Winterschlafs senken sie ihre Körpertemperatur und der Herzschlag wird verlangsamt.



Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Verlagsbeilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;

Verlag: Helsana Versicherungen AG; **Redaktion** «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch; **Redaktionsleitung:** Claudia Wyss; **Redaktion:** Daliah Kremer (stv.Redaktionsleiterin), Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Carmen Schmidli, Daniela Schori, Samira Wanzennied; **Realisation:** Helsana Versicherungen AG; **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner); **Übersetzung und Korrektorat:** Apostroph Zürich AG; **Druck:** Stämpfli AG, Bern; **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder www.helsana.ch/kontakt; Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2018. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.

Bild- und Quellennachweise: Benjamin Güdel: S. 4–5, 8–9, 16–17, 32–39, 48–51; Raffinerie: S. 18–19, 46–47, 58–59; KEYSTONE/Sueddeutsche Zeitung/Max Scheler: S. 20–21; Michael Wolf/LAIF: S. 22; KEYSTONE/LAIF/Rodtmann: S. 23; KEYSTONE/AP/Noah Berger: S. 24; Gettyimages/Kennan Harvey: S. 25; KEYSTONE/LAIF/Nora Bibel: S. 26; Alamy Stock Foto: S. 27; Suzi Eszterhas/MINDEN PICTURES: S. 28; Gettyimages/Rodrigo Friscione: S. 29; Anja Wille Schori: S. 44–45; Ben Duffy: S. 52–53; Anne Morgenstern: S. 54–57; Adobe Stock: S. 58; iStockphoto: S. 58–59; Nicolas Mahler: S. 64; zVg: S. 2, 43



gedruckt in der
schweiz

Wie wach sind Sie?