



DIE GRÖSSTEN IRRTÜMER RUND UM GESUNDEN SCHLAF

Schlaf erfüllt viele entscheidende Funktionen für das geistige und körperliche Wohlbefinden. Doch wie viel braucht der Mensch?
 Und was tun, wenn es nicht klappen will?

VON MAGDALENA MEERGRAF

» Sie wälzt sich von der einen Seite zur anderen. Ohne Decke ist es zu kalt, mit Decke zu warm. Die Gedanken rotieren, morgen steht viel auf dem Programm. Knapp ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher haben mehrmals pro Woche Probleme beim Einschlafen bzw. Durchschlafen. Das ergab eine Studie der MedUni Wien zu den Schlafgewohnheiten. Wer öfters nicht einschlafen kann, muss sich nicht gleich Sorgen machen – das ist normal. Handlungsbedarf besteht, wenn die Schlaflosigkeit über Monate anhält und untertags zu Problemen führt. Dazu zählen Müdigkeit, Konzentrationschwierigkeiten und Gereiztheit.

NICHT LIEGEN BLEIBEN. „Augen zu und durch“ funktioniert langfristig nicht, so der Neurologe und Schlafmediziner Stefan Seidel: „Nach 15 Minuten Wachzeit sollte man aufstehen, sich an einen anderen Ort setzen und sich bei gedämpften Licht beschäftigen – zum Beispiel indem man ein Buch liest. Wird man müde, legt man sich wieder nieder. Wer im Bett bleibt, riskiert, dass ebendieses mit Schlaflosigkeit verknüpft und deshalb angstvoll besetzt wird. Das Bett ist für den



„Guter Schlaf braucht als Basis eine gute Schlafhygiene und das bedeutet, im Einklang mit der inneren Uhr ein aktives und ausgewogenes Leben zu führen, das von einer positiven Grundhaltung uns und unseren Mitmenschen gegenüber geprägt ist.“

Assoc.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Stefan Seidel
 Leiter des Schlaflabors der
 Universitätsklinik für
 Neurologie der MedUni Wien

Schlaf reserviert, nicht um Gedanken wälzen.“ Diese Methode müsse man einige Male anwenden, um eine Verbesserung zu erreichen.

„Guter Schlaf braucht als Basis eine gute Schlafhygiene und das bedeutet, im Einklang mit der inneren Uhr ein aktives und ausgewogenes Leben zu führen, das von einer positiven Grundhaltung uns und unseren Mitmenschen gegenüber geprägt ist“, erklärt Seidel, der das Schlaflabor an der Universitätsklinik in Wien leitet. Was er damit meint? „Schlaf funktioniert, indem ich loslasse. In meiner Tätigkeit habe ich bemerkt, wenn man gütiger mit sich selbst ist und zulässt, dass man vielleicht nur 70 Prozent leisten kann, wenn man auch den Mitmenschen gegenüber nachsichtiger ist – dann geht dieses Loslassen einfacher.“ Die persönlichen Erfahrungen des Mediziners decken sich mit Studien, wonach optimistische Menschen besser schlafen als pessimistisch eingestellte. Die Wahrscheinlichkeit an Schlafstörungen bzw. Schlaflosigkeit (Insomnie) zu leiden, ist sogar um 70 Prozent geringer. „Andere Studien haben gezeigt, dass Optimisten mehr Sport betreiben, »



Vor allem
Loslassen ist für
einen tiefen
erholsamen Schlaf
wichtig

weniger rauchen und sich gesünder ernähren. Außerdem wenden sie bessere Strategien zur Problembewältigung an und empfinden weniger Stress in herausfordernden Situationen. Alle diese Faktoren können zu einem besseren Schlaf führen“, fasst Jakob Weitzer von der Abteilung für Epidemiologie der MedUni Wien die Ergebnisse der Studie, an der 1004 Menschen teilgenommen haben, zusammen (erschienen im Journal of Sleep Research).

EIGENER RHYTHMUS. „Jeder Mensch hat ein unterschiedlich langes Schlafbedürfnis. Dem liegt eine genetische Ausstattung zugrunde“, so Seidel. Die Annahme, jeder Mensch brauche sieben bis acht Stunden Schlaf, ist falsch. Zudem spielt das Alter eine Rolle. „Je älter eine Person ist, desto weniger Schlaf braucht sie. Das gilt es im klinischen Alltag zu berücksichtigen.“ Dann gibt es auch noch tatsächlich Morgen- und Abendmenschen. Je nach Typ, sollte man der inneren Uhr so gut wie möglich folgen. Der Morgenmensch sollte also früh genug ins Bett gehen, um auf das für ihn nötige Schlafpensum zu kommen. Dass der Schlaf vor Mitternacht am wichtigsten sei, stimmt nicht, so der Experte. Es sei nur ratsam, möglichst immer zu denselben Zeiten schlafen zu gehen und aufzustehen. Demnach sind Themen wie Schulbeginn, Prüfungstermine und Schichtarbeit ungelöste Probleme. Seidel: „Man bringt zum Beispiel

Menschen in Schichtarbeit, die eigentlich früher ins Bett müssten. Das ist schlecht, weil man weiß, dass das Risiko für Krankheiten steigt.“ Schlafmangel belastet das Herz-Kreislauf-System: Der Körper schüttet mehr Stresshormone aus, das treibt den Blutdruck in die Höhe – das Herz wird zusätzlich belastet. Auch Entzündungswerte sind dauerhaft erhöht.

ZEIT ZUM RUNTERKOMMEN. Bis zum Anschlag zu arbeiten und dann ins Bett zu fallen, sei kontraproduktiv, so Seidel. „Viele Menschen führen ein Leben ohne Pausen. Sie verwenden das Handy bis zur letzten Minute und glauben, sie könnten dann sofort einschlafen. So funktioniert unser Körper aber nicht.“ Besser ist, den Tag bewusst abzuschließen: „Überlegen Sie sich, was Ihnen heute gut gelungen ist.“ Wer Zettel und Stift am Nachttisch liegen hat, kann Gedanken niederschreiben und somit loslassen. Außerdem: Das Schlafzimmer gut lüften, lärm- und lichtfrei halten. Denn Licht ist ein Taktgeber, auf den der Körper empfindlich reagiert (nur im Jugendalter ist man weniger empfindlich auf Lichtreize, was wohl einiges erklärt). Wenn es alleine nicht klappt, lassen sich mittels professioneller Hilfe neue Gewohnheiten antrainieren. Psychologin Brigitte Holzinger hat sich vor ca. 20 Jahren auf Schlafcoaching spezialisiert.

SCHLAFCOACHING. Dabei kommen Techniken auf dem Boden integrativer Gestaltungstherapie zum Einsatz. „Schlaf ist der Gipfel der Entspannung. Stress, Belastungen und andere Herausforderungen wie Schichtarbeit machen es uns oft schwer, tief und fest zu schlafen. Die Folgen sind Müdigkeit, Unkonzentriertheit und Produktivitätsverlust. Mittels Schlafcoaching helfe ich den Menschen dabei, die Tore zum Schlaf wieder zu öffnen“, so Holzinger, die das Institut für Bewusstseins- und Traumforschung (www.schlafcoaching.org) leitet. Das passiert unter Berücksichtigung des „Self-Empowerments“, also der Selbstermächtigung. „Niemand ist hilflos ausgeliefert, jeder Mensch trägt einen Schlüssel in sich. Ein Schlafcoach hilft ihm, diesen zu finden. Er vermittelt Wissen und schlägt verschiedene Dinge vor, die man tun könnte. Der Klient sagt, was ihn anspricht – er



„Schlaf ist der Gipfel der Entspannung. Stress, Belastungen und andere Herausforderungen wie Schichtarbeit machen es uns oft schwer, tief und fest zu schlafen. Die Folgen sind Müdigkeit, Unkonzentriertheit und Produktivitätsverlust.“

Dr. Brigitte Holzinger
 Psychologin und Leiterin des Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung

ist der Experte für sein Problem.“ Helfen kann etwa ein Schlafritual, das jeder Mensch für sich erfinden kann (meditieren, Schlaftee trinken, eincremen). Es kann auch Sinn machen, ein Tagebuch über alltägliche Gewohnheiten zu schreiben, denn die Eigenwahrnehmung ist oft verzerrt. Schließlich sind nicht kurzfristige Symptomverbesserungen das Ziel, sondern die Kompetenz zur Selbsthilfe.

GRÜNDE HERAUSFINDEN. Auch Brigitte Holzinger bestätigt, was Stefan Seidel zuvor erwähnt hat: Nicht entspannen zu können, ist einer der häufigsten Gründe für Schlafprobleme. „Ängste, Überlastung, Perfektionismus oder eine bestimmte Lebenssituation können ein ständiges Hintergrundrauschen verursachen.“ Besteht der Verdacht auf eine organische Ursache, vermittelt sie ihre Klienten ins Schlaflabor. Als Faustregel gelte laut Stefan Seidel: Verbessert sich nach drei Monaten nichts, einen Facharzt oder eine Fachärztin aufsuchen. Und: „Medikamente erst, nachdem alle anderen Maßnahmen ausgeschöpft wurden.“

BUCHTIPP

Basierend auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt Neurologe und Schlafmediziner Stefan Seidel, warum Schlaf so wichtig ist und wie sich das Schlafverhalten verändert hat. Außerdem wird erläutert, was sich während einer Nacht in unserem Körper abspielt und wie Schlafstörungen diagnostiziert und behandelt werden können. „Der Schlaf“ von Stefan Seidel, Manz Verlag Wien in Kooperation mit der MedUni, Wien, 176 Seiten, 23,90 Euro

