

Dipl. Psych. Susanne Müller  
Psychologische Psychotherapeutin  
Somnologin DGSM  
susanne.mueller.2@ortenau-klinikum.de

**Vortrag Fachnachmittag „Psst – Hör auf dich!“ am 12.07.2022**  
**Präventionsnetzwerk Ortenaukreis**  
**Wissenswertes über Schlaf, Schlafstörungen und Hilfen bei Schlafproblemen**

Zusammenfassung Schlaf und Schlafstörungen

- Schlaf ist ein vom Gehirn generierter Verhaltenszustand, er ist überlebensnotwendig
- Mit Hilfe einer Polysomnographie werden Gehirnströme, Augenbewegungen und Muskelanspannung gemessen und REM Schlaf, Leichtschlaf, Normalschlaf, Tiefschlaf, und Wachzustand bestimmt
- Der Anteil der verschiedenen Schlafstadien am Gesamtschlaf variiert im Laufe des Lebens
- Schlafdauer und Schlafzeitpunkt sind individuell (Kurzschlafer, Langschläfer, Spättypen, Frühtypen)
- Schlafen und Wachen werden durch Homöostase (Schlafdruck, u.a. Anstieg des Adenosins) und durch die circadiane Rhythmik (Tag-Nacht Wechsel/Innere Uhr) reguliert
- Schlaf dient der körperlichen und psychischen Erholung, er stärkt die Immunabwehr und trägt zum Wachstum bei. Der Schlaf ist entscheidend für das Lernen und die Gedächtnisbildung
- Die häufigsten Schlafprobleme sind Ein- und Durchschlafstörungen aufgrund von psychophysiologischen Vorgängen sowie schlafbezogene Atemstörungen (OSAS)
- Anhaltende Schlafprobleme sollten ernst genommen und behandelt werden, da sie zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens und zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko führen
- Schlafhygienische Regeln und Beachtung und Unterstützung der „inneren Uhr“ helfen bei Schlafproblemen

Hinweise für einen guten Schlaf

- Sorgen Sie für ausreichende Lichtexposition zur Unterstützung der „inneren Uhr“ (SCN suprachiasmatischer Nucleus)
- Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie müde sind
- Bewegung fördert den Schlafdruck; Bewegung ist eine „Psychopille“
- Die Gesamtschlafzeit setzt sich aus Tagschlaf und Nachtschlaf zusammen
- Erhöhen Sie Ihre Schlafeffizienz: die Bettzeit sollte nur wenig länger als die Schlafzeit sein
- Halten Sie möglichst regelmäßige Schlafzeiten auch am Wochenende ein
- Drei Stunden vor dem Schlafen sollten Sie keinen Alkohol konsumieren
- Kein Coffein nach 15 Uhr (die Wirkung des Coffeins ist individuell verschieden)
- Nehmen Sie am Abend nur leichte Mahlzeiten zu sich
- Pflegen Sie ein persönliches Einschlafritual
- Der Abend bestimmt über die Nacht, daher sorgen Sie für eine möglichst stressfreie Abendgestaltung
- ½ bis 1 h vor dem Schlaf sollten sie keine elektronischen Geräte nutzen (Fernseh, PC, Handy)
- Keine Handynutzung in der Nacht; Handy aus oder auf Flugmodus
- Schaffen Sie eine angenehme entspannungsfördernde Atmosphäre im Schlafzimmer
- „Uhrzeit-Gucker“ schlafen schlechter (schauen Sie nachts nicht auf die Uhr)
- Keine Fitnessuhr in der Nacht, wenn Sie bereits unter Schlafstörungen leiden
- Viele Probleme lassen sich lösen, aber **nicht in der Nacht!**