

Schlafen



Na dann gute Nacht!

Schlaf ist ein Faszinosum. Ohne können wir nicht. Er ist notwendig für unsere Gesundheit, Stützpfeiler für das eigene Wohlergehen und so auch für ein gelingendes Miteinander. Im Optimalfall machen wir uns wenig Gedanken über ihn, der Körper holt ihn sich regelmäßig ohne unser Zutun, fast so wie Atem. Für viele Menschen ist das Thema jedoch ein Albtraum, vorausgesetzt, sie finden genug Schlaf, um zu träumen. Wie wir förderlich auf unsere Nachtruhe einwirken können, verrät Schlafcoach:in Katharina Geiger.

Ein anregendes Betthupferl von Schlafmütze Nina Stazol.





Katharina Geiger

Diplom-Kauffrau und zertifizierte Schlafcoachin

Sie war lange Zeit für große Unternehmen im Key Account Management tätig. Seit 2019 bietet sie im „Team Gesundheit“ nebenberuflich Beratung und Tipps für eine bewusste und gesunde Lebensführung an. Ihr Fachgebiet ist das Schlafcoaching.

Schlaf ist die Zeit der absoluten Erholung und Regeneration. Dabei sind wir nachts gar nicht so untätig, wie wir aussehen. Während wir stumm rumliegen, ist in uns nächtlich mächtig was los: Während des Schlafes sortiert das Gehirn seinen erlebnisvollen Zwischenspeicher, Verdauung und Entgiftung laufen auf Hochtouren, die Depots des Immunsystems und des Bindegewebes füllen sich auf. Das sollte uns Grund genug sein, achtsam mit der eigenen Schlafroutine umzugehen, möchte man meinen, aber – weit gefehlt.

Die DAK-Krankenkasse erhob bereits 2017 in einer Studie, dass in Deutschland 80 Prozent der Erwerbstätigen über einen schlechten, gestörten oder nicht erholsamen Schlaf klagen. Diesen Eindruck gewinnt aktuell auch Katharina Geiger. Sie ist Schlafcoach und trifft bei Beratungen in Unternehmen immer wieder auf Menschen, die chronischen Schlafentzug oder Schlafschwierigkeiten über Jahre hinweg hinnehmen und Ausgeglichenheit als möglichen Zustand nicht mehr kennen. „Leider gehört es heutzutage schon fast zum guten Ton, Schlafprobleme zu haben.“ Wer wenig schläft, schafft viel, so die Devise. Berufstätige brüsten sich damit, die letzte Mail nach Mitternacht und die erste am Morgen danach bereits um 6 Uhr verschickt zu haben. Die Schlafexpertin bedauert, dass in unserer Leistungsgesellschaft, die Zeit, die der Körper benötigt um sich zu erholen, zu kurz kommt. Berühmtestes Beispiel für diese Tendenz war jüngst Angela Merkel. Die ehemalige Bundeskanzlerin gab an, für gewöhnlich nur fünf Stunden zu schlafen. „Ich fragte mich da immer: Wie kann man mit so wenig Schlaf ein Land regieren?“ Es ging wohl. Aber gesund war es sicher nicht. Katharina Geiger appelliert an unsere Intuition: „Würden wir stärker auf unseren Körper hören, müssten wir meist was er braucht. Das gilt für Ernährung genauso wie für Schlaf.“

Erforscht ist: Erwachsene brauchen im Schnitt sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Kinder haben einen höheren Schlafbedarf, sie wachen wie Erwachsene nachts oft auf, können aber aus dem Bedürfnis nach Sicherheit nicht gut alleine wieder einschlafen. In der Pubertät dann verschiebt sich der natürliche Wach-Schlafrhythmus erheblich. Jugendliche werden erst spät abends müde und müssten, rein vom körperlichen Bedarf her, morgens länger schlafen als es ein früher Schul- oder Arbeitsbeginn erlaubt.

Wer über einen längeren Zeitraum schlecht oder wenig schläft, ist müde, abgeschlagen und emotional weniger belastbar. Unterschätzt wird, dass Schlafmangel neben erhöhter Reizbarkeit und Konzentrationschwäche auch gesundheitlich negative Auswirkungen nach sich ziehen kann.

„Schlaf ist die einzige Zeit des Tages, in der unser Körper Urlaub hat.“

Schlafmangel begünstigt Depressionen und erhöht sogar das Risiko von Herz-Kreislaufbeschwerden und Schlaganfällen. Vom vorschnellen Griff zur Schlaftablette halten Schlafcoaches wenig. Schlafmittel lindern höchstens die Symptome, greifen aber nicht an der Ursache an und sollten immer letztes Mittel der Wahl sein. Nachhaltiger ist es, zuerst die eigenen Lebens- und Schlafgewohnheiten unter die Lupe zu nehmen und sie schlafförderlich umzustellen.

Schräge und altbewährte Tipps für einen erholsamen Schlaf

„Schon mit wenigen Veränderungen sind oft spürbare Verbesserungen zu erzielen“, ermutigt Katharina Geiger. Hier sind einige

Team Gesundheit

Mößmannstr. 8 ½, 86199 Augsburg
mail@team-gesundheit.de,
www.team-gesundheit.de

Fragen zur Chronotypenbestimmung, Anregungen zum Schlaftagebuch und weitere Tipps sind im Sleep Guide versammelt. Er kann per Mail über das Team Gesundheit angefragt werden.

„Schon mit wenigen Veränderungen kann man besser schlafen.“



Ihrer Empfehlungen, die sie neben einer guten Matratze, ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung Schlafgebeutelten ans Herz legt.

Abchecken

Eine zentrale Frage für Menschen, die ihrem Schlaf auf die Schliche kommen wollen, lautet: Wann bist du am produktivsten – eher vormittags oder im späteren Verlauf des Tages? Die Schlafforschung unterscheidet verschiedene Chronotypen. Frühaufsteher-Lerchen haben ihr Leistungshoch am Vormittag und werden abends rasch müde, nachtaktive Eulen legen in der zweiten Tageshälfte richtig los, schlafen aber morgens länger. Es lohnt, herauszufinden, welchem Chronotypen man eher angehört und ihn möglichst beim Schlaf-, Wach- und Arbeitsrhythmus zu berücksichtigen.

Abdunkeln

Für einen gesunden Schlaf benötigen wir Melatonin. Das körpereigene Hormon regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird nur nachts von der Zirbeldrüse im Gehirn produziert, am besten im Dunkeln. Deshalb sollte der Lichteinfall während der Nachtruhe gering sein. Also: Vorhang zu, Rollläden runter oder Schlafbrille auf.

Abkühlen

Die Raumtemperatur beeinflusst den menschlichen Schlaf erheblich. Wessen Schlafzimmer zu warm oder zu kalt ist, der schläft erwiesenermaßen schlechter. Als optimal gilt eine Temperatur von 18° C. Tut auch gut: Vor dem zu Bett gehen noch einmal lüften.

Abhängen

Die buchstäblich schrägste Empfehlung ist, mit dem Kopf höher zu schlafen als mit den Füßen. Katharina Geiger wendet das Konzept des „Schrägschlafens“ vom Schlaf-Psychologen Professor Günther Amann-Jennson selbst an und möchte es nicht

mehr missen. Durch das Liegen mit Neigung nimmt der Körper die Schwerkraft stärker als in der Horizontalen wahr. Eine Schiefelage des gesamten Bettes von 3,5° bis 5° soll für den Organismus einiges geraderücken können: Es fördert die Schlafqualität, entlastet die Atemwege, hilft gegen Schnarchen, begünstigt die Blutzirkulation und die nächtliche Entgiftung.

Abgewöhnen

Wir wissen es längst, vergessen es gern. Stress ist ein Schlafkiller. Wer viel zu tun oder Sorgen hat, schläft oft schlecht. Manches haben wir nicht in der Hand, aber wir können in der Tagesgestaltung darauf achten, Stress zu reduzieren. Für den Schlaf besonders wirksam ist, schon vor dem Zubettgehen längere Zeit nicht mehr auf Telefon oder Bildschirm zu gucken und sich zu erlauben, nicht bis spät abends erreichbar zu sein. Auch Pausen untertags entlasten nachts. Übermäßiger Nikotin-, Koffein- und Alkoholgenuß stressen den Körper hingegen zusätzlich.

Abschalten

Einer der effizientesten Tipps ist laut Katharina Geiger, auf elektronische Geräte im Schlafzimmer zu verzichten. Er wird von den meisten Klient:innen, die sie aufsuchen, nur schweren Herzens befolgt. Fernseher oder Smartphones sind zu Prothesen unserer gefühlten Einsamkeit geworden, besonders abends. „Manche Leute stecken ihr Handy ja sogar nachts unter das Kissen. Aber elektronische Geräte haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, müssen sie ausgeschaltet sein.“ Denn abgesehen von der überstimulierenden Dauerberieselung, die uns beschäftigt hält, hemmen elektromagnetische Felder und blaues Licht die Produktion von Melatonin.

Gönnen wir uns, reichlich abzuhängen und abzuschalten: Bildschirm, Telefon, Körper, Geist.



Bei Schlafproblemen

Wenn Aufgaben den Schlaf kreuzen, Gedanken rattern, einen Sorgen plagen:

Steh auf und notiere, was dich beschäftigt. Wichtig ist, auch eine Lösung dazuzuschreiben. Dabei ist egal, ob es die richtige Lösung ist.

Der Clou: Allein die Tatsache, dass eine mögliche Lösung formuliert wird, trickst dein Gehirn aus, denn ihm wird vermittelt „Mein Problem ist geklärt.“