



Linda Lavao

Schlaf-Ratgeber: leichte und wertvolle Tipps rund ums Schlafen

Inhaltsverzeichnis

- A. Warum gesunder Schlaf so wichtig ist**
- B. Allgemeine Informationen über den Schlaf**
- C. Schönheitsschlaf - Wahrheit oder Mythos?**
- D. Abnehmen im Schlaf?**
- E. Merkmale eines gesunden Schlafs**
- F. Anzeichen für ein Schlafdefizit**
- G. Zu viel Schlaf?**
- H. Mögliche Ursachen für Schlafstörungen**

- 1. Das Schlafzimmer**
 - 1.1. Die Fenster**
 - 1.2. Schallschutzklassen bei Fenstern**
 - 1.3. Weitere Schallschutzmaßnahmen im Schlafzimmer**
 - 1.4. Gemeinsames oder getrennte Schlafzimmer?**
 - 1.5. Ein Tipp für die Damen**
 - 1.6. Ein Tipp für die Herren**
- 2. Die Raumgröße**
 - 2.1. Räume optisch vergrößern oder verkleinern**
- 3. Die Raumfunktion**
- 4. Die Raumausstattung**
- 5. Das Raumklima**
- 6. Den Raum abdunkeln**
- 7. Für Ruhe sorgen**

7.1. Warum Geräusche unseren Schlaf beeinflussen

7.2. Tipps gegen klappernde Rollläden

7.3. Wohnungsbesichtigung - Wohnung auf Hellhörigkeit testen

8. Elektromog und Störzonen vermeiden

8.1. Fernseher und Laptop

9. Das Bett

9.1. Standort des Betts

9.2. Bettgröße

9.3. Lattenrost

9.4. Matratze

9.5. Kissen

10. Schlafposition und Schlafrichtung

10.1. Seitenlage

10.2. Rückenlage - Arme seitlich

10.3. Bauchlage

10.4. Eingerollte Fötusposition

10.5. Die Schlafrichtung

11. Schlafhygiene

11.1. Schafschurwolle - ideal für das Bett

11.2. Kissen, Bettdecke und Matratze lüften

11.3. Bettwäsche regelmäßig waschen

11.4. Körperhygiene

12. Schlafrhythmus und Schlafdauer

13. Den Alltag richtig gestalten

13.1. Pausen und Ausgeglichenheit am Tag

13.2. Emotionale Balance

13.3. Grenze zwischen Arbeit und Freizeit

13.4. Auf den Schlaf einstimmen

14. Ernährung

14.1. Gewürze

14.2. Alkohol

14.3. Koffeinhaltige Getränke

14.4. Kohlenhydrate

14.5. Baldrian, Melisse, Lindenblüte und Hopfen

15. Sport und Bewegung

16. Entspannung

17. Power Nap

18. Schlafbrillen, Ohrstöpsel und Co.

18.1. Schlafbrillen

18.2. Ohrenstöpsel

18.3. Welches Material?

18.4. Einweg- oder Mehrwegprodukte?

18.5. Maßgefertigte Ohrenstöpsel

18.6. Schlafkopfhörer - top oder Flop?

18.7. Nachteile und Risiken

18.8. Arten von Kopfhörern

18.9. Kabellose Stirnbandkopfhörer

18.10. Das solltest du beim Kauf eines Schlafkopfhörers beachten

19. Tipps zum Einschlafen, wenn man nachts wach wird

20. Tipps für den Schlaf bei Schichtarbeit

20.1. Vor der Nachtschicht

20.2. Während der Nachtschicht

20.3. Auf dem Weg nach Hause

- 20.4. Wechsel von Nachtschicht zu Früh- oder Tagschicht**
- 20.5. Schichtabfolge**
- 20.6. Schlafzimmer**
- 20.7. Schlafrhythmus**
- 20.8. Ernährung**
- 20.9. Schlafzeiten**
- 20.10. Genug Schlaf**
- 20.11. Auf Schlaf einstimmen**
- 20.12. Power Nap**
- 20.13. Mitbewohner und Besucher informieren**
- 21. Tipps für Eltern mit Baby**
 - 21.1. Ausschlaftage**
 - 21.2. Mit dem Baby zusammen ausruhen**
 - 21.3. Glücklich ist, wer überall schlafen kann**
 - 21.4. Klare Absprachen**
 - 21.5. To-do-Liste überarbeiten**
 - 21.6. Unterstützung annehmen**
- 22. Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit**
- 23. Tipps für den Schlaf im Sommer**
- 24. Tipps für den Schlaf auf Reisen**
 - 24.1. Urlaubs- und Reisetstress vermeiden**
 - 24.2. Tipps bei Jetlag**

Nachwort

Über die Autorin

A. Warum gesunder Schlaf so wichtig ist

Ein erholsamer Schlaf ist eine wichtige Kraftquelle. Im Schlaf können sich unser Körper und unser Geist regenerieren. Genug und gut zu schlafen, kann dazu beitragen, ausgeglichener und leistungsfähiger zu sein. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität können steigen.

Natürlich ist nicht nur der Schlaf dafür verantwortlich. Erholsamer Schlaf allein reicht nicht aus, wenn man ansonsten einen ungesunden Lebensstil hat. Es gibt viele Faktoren, die zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen. Aber: Der Schlaf ist ein wesentlicher Faktor, der oft unterschätzt wird. Er kann dazu beitragen, dass wir energievoll und fit in den Tag starten und uns wohlfühlen. Wer sich fit und wohlfühlt, ist oft auch selbstbewusster.

Der menschliche Körper besteht aus mehreren Systemen. Hierzu zählen das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, das Hormonsystem und das Immunsystem. Alles ist mit allem verbunden. Alles sollte im Einklang sein. Genau wie Körper und Geist. Ein gesunder Schlaf kann dazu beitragen. Im Schlaf können sich unsere Muskeln und Organe erholen. Die Haut erneuert sich. Schadstoffe werden abtransportiert.

Ein erholsamer Schlaf kann dabei helfen, besser lernen zu können und das Gelernte im Gedächtnis zu behalten. Viele Menschen können sich neu gelernte Dinge besser merken, wenn sie nach dem Lernen schlafen. Regelmäßiger, ausreichender und guter Schlaf kann dazu beitragen, dass

man leistungsfähiger wird. Die Chancen, erfolgreich zu sein, steigen.

Ein chronischer Schlafmangel kann sogar die Partnerschaft und das Sexleben beeinflussen. Viele Menschen haben weniger Lust auf Sex, wenn sie zu wenig geschlafen haben.

Es geht nicht nur darum, wie lange wir schlafen, sondern wie hoch die Qualität unseres Schlafs ist. In diesem Buch bekommst du wertvolle Tipps, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst.

B. Allgemeine Informationen über den Schlaf

- Neugeborene brauchen im Durchschnitt 20 Stunden Schlaf pro Tag.
- Ein Säugling verschläft rund vier Fünftel seines jungen Lebens.
- Ein Mensch verbringt durchschnittlich etwa ein Drittel seines Lebens schlafend.
- Ein gesunder Erwachsener schläft im Durchschnitt sechs bis acht Stunden.
- Das Schlafbedürfnis ist sehr individuell.

Schlafzyklen und Schlafphasen

Schlaf verläuft in Zyklen. Ein Schlafzyklus hat verschiedene Schlafphasen. Man unterscheidet grundsätzlich den REM-Schlaf und den Non-REM-Schlaf. Der REM-Schlaf wurde 1953 von Nathaniel Kleitman und Eugene Aserinsky an der University of Chicago entdeckt. REM steht für „Rapid Eye Movement“. In dieser Schlafphase kommt es zu schnellen Augenbewegungen bei geschlossenen Lidern. In der REM-Phase steigen der Blutdruck und der Puls an. Es ist die Phase, in der man am meisten träumt. Beim Non-REM-Schlaf sinken der Blutdruck und die Körpertemperatur. Während des Non-REM-Schlafs findet unter anderem die Tiefschlafphase statt.

Die Anteile und die Länge der Schlafphasen und Schlafzyklen sind individuell. Bei einem gesunden Menschen geht man von etwa vier bis sieben Schlafzyklen pro Nacht aus, die jeweils rund 70 bis 110 Minuten dauern können.

Wenn die Schlafzyklen und Schlafphasen gestört werden, kann es zu Schlafstörungen kommen. Die Länge und die Qualität des Schlafs können beeinträchtigt werden. Es gibt viele Faktoren, die einen Einfluss auf die Schlafzyklen und die Schlafphasen haben.

Schlafhormon Melatonin

Das Schlafhormon Melatonin wird in der Zirbeldrüse produziert, die zwischen den beiden Gehirnhälften liegt. Sie ähnelt optisch einem kleinen Tannenzapfen. Das Hormon hat einen Einfluss darauf, wie gut wir ein- und durchschlafen.

Schlafeffizienz

Mit dem Begriff Schlafeffizienz ist Folgendes gemeint: das Verhältnis zwischen der Zeit, die man im Bett liegt, und der Zeit, die man wirklich schläft. Manchmal liegt man zwar acht Stunden im Bett, hat aber tatsächlich nur sechs oder sieben Stunden geschlafen. Einschlaf- und Durchschlafstörungen verringern also die Schlafeffizienz. Werte ab 90 % gelten allgemein als gute Schlafeffizienz.

Der Schlaf vor Mitternacht

Es heißt, dass der Schlaf vor Mitternacht besonders wichtig sein soll. Ist es nur ein Mythos, weil Eltern ihre Kinder dazu bewegen wollen, früh ins Bett zu gehen? Oder ist wirklich etwas dran?

In der Nacht schüttet die Hirnanhangdrüse eine Art Anti-Aging-Hormon aus. Es wird auch Jungbrunnen- oder Wachstumshormon genannt. Dieses Hormon baut auf

natürliche Art im Schlaf Fett ab. Außerdem werden der Muskelaufbau und die Regeneration der Organe positiv beeinflusst.

Das Hormon trägt auch zur Straffung der Haut bei. Es wird vermehrt in den ersten Stunden der Nacht ausgeschüttet. Deshalb ist der Schlaf vor Mitternacht tatsächlich besonders wichtig.

Das Hormon hat einige Gegenspieler, die seine natürliche Ausschüttung verhindern oder beeinträchtigen. Einer dieser Feinde ist Insulin. Dieses wird ausgeschüttet, wenn man am Abend Kohlenhydrate zu sich nimmt. Zum Beispiel: Brot, Kartoffeln, Pasta und Reis. Das Insulin wird ausgeschüttet und vertreibt das Hormon HGH.

Auch Alkohol kann die nächtliche HGH-Ausschüttung beeinträchtigen. Je mehr Alkohol am Abend, desto weniger HGH in der Nacht. Ein weiterer Feind des Anti-Aging-Hormons ist das Stresshormon Cortisol.

Nachts aufwachen

Es ist ganz normal, nachts immer mal wieder aufzuwachen. In der Regel wird man allerdings immer nur kurz wach – für wenige Minuten. Normalerweise schläft man so schnell wieder ein, dass man sich am nächsten Morgen nicht mal mehr daran erinnert. Man hat das Gefühl, man hätte durchgeschlafen. Wenn diese Wachphasen jedoch länger dauern als ein paar Minuten, empfindet man es als störend. Vor allem dann, wenn man nicht wieder einschlafen kann.

C. Schönheitsschlaf - Wahrheit oder Mythos?

Insbesondere Frauen behaupten gerne, dass sie ihren Schönheitsschlaf brauchen. Aber gibt es den überhaupt? Oder ist es nur ein Märchen?

Eine gute Nachricht, liebe Damen: Schönheitsschlaf gibt es wirklich! Schwedische Forscher haben in einer Studie zum Thema „Attraktivität und Schlaf“ herausgefunden, dass ausgeschlafene Menschen auf ihre Umwelt attraktiver wirken. Studenten wurden nach Nächten mit ausreichend und mit zu wenig Schlaf fotografiert. Nach Nächten mit genug Schlaf wurden sie von anderen als attraktiver und gesünder wahrgenommen. Außerdem würde man eher den Kontakt zu ausgeschlafenen Menschen suchen. Also: Schlaft schön, liebe Damen!

Übrigens: Schönheitsschlaf funktioniert auch bei Männern!

D. Abnehmen im Schlaf?

Wer einen harmonischen Schlaf-Wach-Rhythmus hat und sich richtig ernährt, verbrennt nachts Fett. Der Schlaf allein reicht nicht, aber er unterstützt die Fettverbrennung, wenn wir genug schlafen. Die Chancen des Gewichtsverlusts besser, wenn man ausreichend schläft. Sieben bis acht Stunden sind zu empfehlen.

Ein ungesunder Schlaf hingegen blockiert das Sättigungshormon Leptin. Man hat mehr Hunger. Deshalb neigen Menschen mit Schlafstörungen auch eher zu Übergewicht.

Um nachts abzunehmen, ist abends eiweißhaltiges Essen zu empfehlen. Zum Beispiel Fleisch, Fisch, Gemüse oder Eier. Eiweiß aktiviert den Fettabbau in der Nacht. Nicht so förderlich sind Kohlenhydrate wie Nudeln oder Reis am Abend.

E. Merkmale eines gesunden Schlafs

Einen gesunden Schlaf erkennt man unter anderem an einer kurzen Einschlafdauer von etwa 15 Minuten. Sofortiges Einschlafen, sobald man im Bett liegt, ist allerdings eher ein Zeichen für ein Schlafdefizit, das eventuell sogar chronisch sein könnte. Bei einem gesunden Schlaf laufen die Schlafphasen ungestört ab. Es gibt genügend Tiefschlaf- und Traumschlafphasen. Die Phasen wiederholen sich in einem Rhythmus von ungefähr 90 Minuten.

Ein weiteres Zeichen für einen gesunden Schlaf ist, dass man sich selten umdreht und den Körper verlagert. Viele Körperbewegungen macht man zum Beispiel, wenn die Matratze oder der Lattenrost schlecht sind. Wenn das Liegen unbequem ist oder sogar Schmerzen hervorruft, dreht man sich häufig um.

Zum Vergleich: Während es auf einer schlechten Matratze zu bis zu 80 größeren Körperbewegungen kommen kann, sind es auf der richtigen Matratze nur rund 25. Die Anzahl hängt natürlich auch von dem persönlichen Wohlbefinden oder anderen gesundheitlichen Problemen ab und ist bei jedem Menschen anders. Diese Zahlen dienen nur als ungefähre Anhaltspunkt und grobe Orientierung.

Wer gut und richtig schläft, wird normalerweise ohne Wecker wach. Man ist morgens ohne Wecker munter und fühlt sich tagsüber ausgeglichen. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist gut. Du kannst dich gut konzentrieren und bist im Einklang mit dir selbst. Ein kleines Tief in der Mittagszeit ist übrigens normal. Du kannst es mit