



Schlaffibel Füßen

Autorin:

Prof. Dr. Dr. med. habil. Angela Schuh
München, im August 2017





Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung: Schlaf und Lebensstil**
- 2. Gesunder Schlaf – Was ist das?**
 - 2.1 Schlafstadien und Schlafarchitektur
 - 2.2 Körperliche und psychische Auswirkungen von gutem Schlaf
- 3. Chronobiologie und gesunder Schlaf**
 - 3.1 Die „Innere Uhr“
 - 3.1.2 Genetische Prägung
 - 3.1.3 Äußere Zeitgeber
 - 3.1.3 Synchronisation
 - 3.2 Der zirkadiane Rhythmus
 - 3.3 Störungen der zirkadianen Rhythmik – Beispiele
- 4. Kneipptherapie und gesunder Schlaf**
 - 4.1 Ordnungstherapie
 - 4.2 Hydrotherapie
 - 4.3 Bewegungstherapie, Ernährung und Phytotherapie
- 5. Grundregeln für einen gesunden Schlaf**
 - 5.1 Grundsätzliches
 - 5.2 Abends
 - 5.3 Vor dem zu Bett gehen
 - 5.4 Während der Nacht





1. Einleitung: Schlaf und Lebensstil

Nicht einmal jeder zweite Erwachsene in Deutschland schläft wirklich gut und mindestens jeder Zehnte hat eine behandlungsbedürftige Schlafstörung. Etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung weist Symptome einer nicht-organischen Schlafstörung auf. Nächtliche Ein- und Durchschlafstörungen, die mit Tagesmüdigkeit sowie sozialen und beruflichen Beeinträchtigungen einhergehen, werden als Insomnie bezeichnet.

Guter Schlaf ist für die seelische, geistige und körperliche Gesundheit elementar. Im psychischen Bereich ist u. a. der Zusammenhang von Schlafstörungen und Depressionen bzw. Angststörungen nachgewiesen. Bei den körperlichen Auswirkungen ist gestörter Schlaf bzw. Schlafmangel ein Risikofaktor auf fast allen Ebenen. So vermindert zu wenig Schlaf die körperliche Leistungsfähigkeit am darauffolgenden Tag proportional zum Schlafdefizit. Auch zeigen sich Beeinträchtigungen der Schilddrüsenaktivität oder Störungen im Zucker- und Fettstoffwechsel. Gestörter Schlaf ist auch ein eindeutiger Risikofaktor für Übergewicht und das Metabolische Syndrom. Schlafmangel macht hungrig und dick! Das Immunsystem wird ebenfalls durch Schlafmangel massiv beeinträchtigt. Erkrankungen im Verdauungssystem (das vor allem nachts arbeitet), im Herz- und Kreislaufsystem sowie auch andere schwere Erkrankungen bis hin zu Krebs werden durch Schlafmangel gefördert. Menschen, die über Jahre hinweg weniger schlafen, als sie subjektiv müssten, werden statistisch erheblich häufiger krank als andere.

Der Mensch braucht ausreichend Schlaf für die Erholung und Regeneration des Immunsystems, für das Wachstum bei Kindern, der emotionalen Verarbeitung von Erlebten, zum Lernen, zur Gedächtnisbildung, zum Aussortieren und Löschen überflüssiger Inhalte, und schließlich ist Schlaf unbedingt wichtig, damit im Gehirn dringend nötige Regenerationsvorgänge stattfinden können. Ausreichend Schlaf beugt Krankheiten vor und stabilisiert die körperliche und seelische Gesundheit! Einer der wichtigsten Gründe für nicht-organische Schlafstörungen und schlechten Schlaf ist unser Lebensstil.

In unserer modernen Gesellschaft ist der Mensch zunehmenden und komplexen Belastungen ausgesetzt, die sich sowohl aus der Arbeitswelt als auch dem persönlichen sozialen Umfeld ergeben. Es geht alles schneller und konzentrierter vor sich. Der Beruf und häufig auch das Freizeitleben sind durch Hektik, Stress und Zeitdruck gekennzeichnet. Durch die IT-Technologie wird von uns eine beständige Erreichbarkeit (Tag und Nacht) und sofortiges Reagieren und Handeln erwartet. Selbst das Freizeitleben, das durch Aktivitäten, Fernreisen, Funsport und Nervenkitzel geprägt ist, lässt keine Zeit mehr für Ruhe, Sich-Zurücklehnen, Besinnen und Erholung. Auf diese Belastungen muss der Mensch reagieren und ist damit häufig überfordert. Rund 8 von 10 Deutschen bezeichnen ihr Leben als stressbelastet und jeder Dritte leidet dabei unter Dauerstress! Menschen mit chronischem Stress weisen eine geminderte Schlafqualität auf! Unsere moderne Lebensweise, welche zunehmend losgelöst von zeitlichen Strukturen verläuft, stört unsere „Innere Uhr“, unsere sog. rhythmische Lebensordnung. Diese Störung der Inneren Uhr führt zunächst zu Schlafproblemen. Daraus können sich im Laufe der Zeit akute oder chronische Erkrankungen entwickeln.

Wenn sich bei eigentlich gesunden Personen jeden Alters erste Schlafstörungen zeigen, die ggf. bereits mit Nervosität, Übergewicht, Magen-Darm-Beschwerden, erhöhtem Blutdruck, Verstimmungen oder sonstigen gesundheitlichen Symptomen seelischer oder körperlicher Art einhergehen, ist dies ein Hinweis darauf, dass man etwas ändern muss: Eine Veränderung des individuellen Lebensstils zu einer gesunden Lebensweise hin!



2. Gesunder Schlaf – Was ist das?

Der Mensch „verschläft“ rund ein Drittel seines Lebens. Deshalb ist es umso wichtiger, dass er diese Zeit so gut und intensiv wie möglich verbringt. Guter Schlaf ist elementar für die seelische, geistige und körperliche Gesundheit.

2.1 Schlafstadien und Schlafarchitektur

Der erwachsene Mensch schläft im Durchschnitt 7 bis 8 Stunden.

Schlafen ist ein vollkommen anderer Funktionszustand des Körpers.

Das Gehirn ist hochaktiv, die Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Hören, Riechen und Fühlen sind dabei weitgehend ausgeschaltet und die gesamte Muskulatur ist schlaff.

Im Schlaf werden **sechs Schlafstadien** regelmäßig und mehrfach durchlaufen. Sie können an den elektrischen Gehirnwellen (Hirnströme) abgelesen werden (Abb. 1):

- Ruhiges Wachsein
- Einschlafstadium: Es ist gekennzeichnet durch Dösen und „Pendeln“ zwischen Wachen und Schlafen. Kurzes Einschlafen wechselt sich mit wieder kurzem Aufwachen ab. Die Augen bewegen sich hin und her und rollen. Die Muskeln entspannen sich und können dabei unwillkürlich zucken. Das Einschlafstadium dauert normalerweise 10 bis 15 Minuten.
- Leichter Schlaf: Jetzt ist man eingeschlafen. Der Schlaf ist noch leicht störbar, vor allem durch ungewohnte Geräusche oder Berührungen.
- Tiefschlaf (leicht): Im Tiefschlaf findet die Erholung des Körpers statt! Er endet spätestens nach 5 Stunden bzw. ab 3 Uhr, je nachdem was früher eintritt. Je näher man an 3 Uhr einschläft, desto kürzer ist der Tiefschlaf!
- Tiefschlaf (tief): Nun ist man fast nicht zu wecken.
- REM-Traumschlaf (rapid eye movement):
- Phase der schnellen Augenbewegungen. Die Muskeln entspannen sich völlig, man ist wie gelähmt. Im REM-Schlaf träumt man. Es ist die Zeit, in der das Gehirn bewertet und verarbeitet, was am Tag aufgenommen wurde.

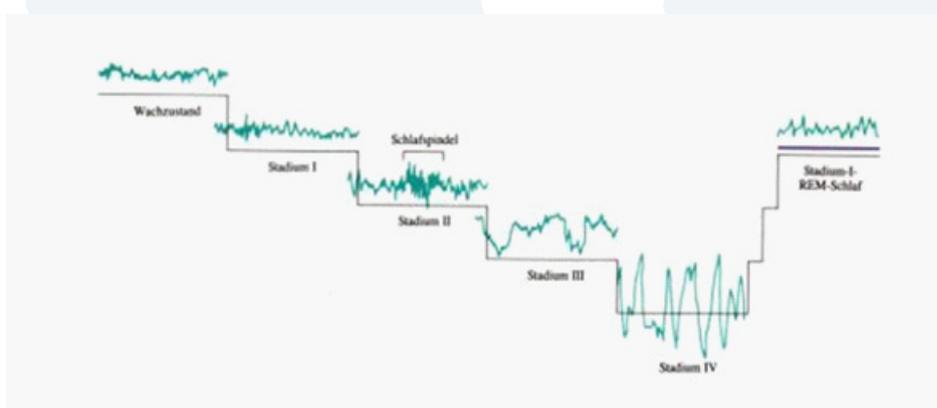


Abb.1: Schlafstadien und die entsprechenden Gehirnwellen (Ruhiges Wachsein, 1 Einschlafstadium, 2 leichter Schlaf, 3 Tiefschlaf (leichter), 4 Tiefschlaf (tiefer), REM-Traumschlaf)



Im Tiefschlaf regeneriert sich der Körper. Im REM-Schlaf sortiert das Gehirn Unwichtiges aus!
In den einzelnen Zyklen laufen die Schlafstadien geordnet und in ihrer festen Reihenfolge ab – der Mensch hat eine feste Schlafarchitektur. Das ideale Schlafprofil zeigt, wie der Schlaf im Optimalfall ablaufen sollte (Abb. 2).

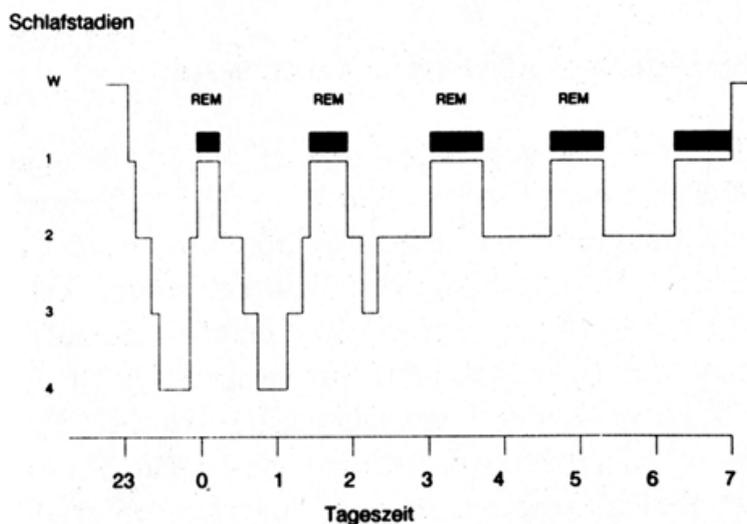
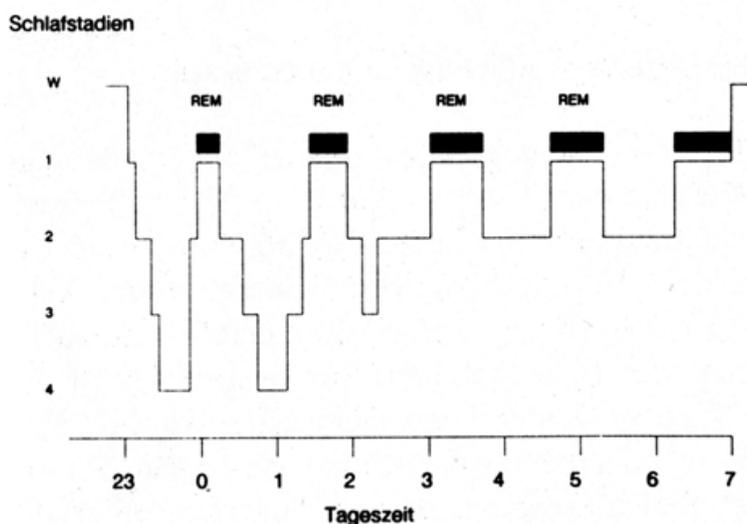


Abb. 2: Ideales Schlafprofil

Ein im Durchschnitt acht Stunden lang schlafender Mensch durchläuft in dieser Zeit bis zu 5 Schlafzyklen, wobei jeder Zyklus etwa 90 Minuten dauert. Zunächst durchläuft man zwei bis drei Tiefschlafphasen, dann wird der Schlaf flacher und die REM-Phasen länger. Der erste Schlafzyklus mit dem Tiefschlaf ist immer der wichtigste. Er ist unverzichtbar!

Auch bei optimalem Schlaf kann der Mensch vor allem aus der REM-Phase kurz aufwachen. Dies passiert im Schnitt 28x pro Nacht und ist vollkommen normal! Meist wird es gar nicht bemerkt und wenn, dann sollte ihm keine Bedeutung beigemessen werden (vgl. Kap. 5).

Ab einem Alter von etwa 45 Jahren schläft man zwar allmählich etwas flacher und subjektiv schlechter, der Rhythmus bleibt aber erhalten. Erst ab dem 70. Lebensjahr und darüber verliert die Rhythmik an Kontur und es können sich altersbedingte Schlafstörungen einstellen.



Der **Wach-Schlaf-Rhythmus** ist bei jedem einzelnen Menschen genetisch geprägt (Morgen- / Abendmensch, vgl. Kap. 3). Die Schlafdauer selbst wird zusätzlich durch die wichtigsten Zeitgeber Licht, soziale Kontakte und Regelmäßigkeit modifiziert und dem Leben angepasst. Dies ist allerdings nur in gewissen Grenzen möglich.

So hat der Mensch bestimmte „Schlaffenster“, d. h. Zeiträume, während denen er müde wird bzw. schlafen muss und dies auch nicht beeinflussen kann. Das am stärksten ausgeprägte Schlaffenster ist dabei im Durchschnitt um 3 Uhr morgens. In dieser Zeit hat man seinen absoluten Tiefpunkt, der Mensch muss schlafen. Tut er dies erzwungenermaßen nicht, so ist er jetzt am fehleranfälligsten! Ein weiteres, allerdings schwächer ausgeprägtes Schlaffenster ist gegen 13:00 Uhr vorhanden. Wenn dann Schummerlicht oder Dunkelheit vorhanden sind und man liegt, schläft man ein (vgl. Mittagsschlaf, Kap. 5).

Die Aufwachphase morgens läuft wie das Einschlafen in Form eines „Pendelns“ ab. Man ist ausgeschlafen, wenn die individuelle optimale Schlafdauer abgelaufen ist (von selbst Aufwachen). Beim erzwungenen Aufwachen dauert die Pendel-Phase länger. Regelmäßiges „Terminerwachen“ morgens ist in gewissen Grenzen trainierbar.

So wie es aufgrund der genetischen Prägung Morgen- und Abendtypen gibt, so ist auch vorgegeben, ob ein Mensch **Kurz- oder Langschläfer** ist. Ein bekannter Langschläfer war Goethe, der regelmäßig mehr als zehn Stunden schlief, wohingegen Napoleon mit max. fünf Stunden auskam. Kurz- oder Langschläfer sind nicht krank und haben dieselbe Schlafarchitektur (jeweils 90-minütige Zyklen) wie Menschen, die acht Stunden schlafen. Auch der Tiefschlaf ist bei allen Menschen während der ersten Stunden der Nacht gleich. Langschläfer haben lediglich mehr REM-Phasen.

2.2 Körperliche und psychische Auswirkungen von gutem Schlaf

In den für die Gesundheit enorm wichtigen Tiefschlafphasen findet überwiegend die **körperliche Erholung** statt. Ganz bedeutsam ist dabei, dass das Immunsystem ab der ersten Tiefschlafphase seine größte Aktivität aufweist! Deshalb ist es so wichtig, dass man viel schläft, wenn man krank ist. Das Immunsystem regeneriert sich zudem in dieser Zeit. Außerdem findet im Tiefschlaf die Regeneration und Neubildung von Zellen statt und es kommt zur Ausschüttung von Wachstumshormon, das viele gesundheitsfördernde Wirkungen hat, aber vor allem für das Wachstum von Zellen und Knochen verantwortlich ist. Deshalb wachsen die Kinder im Tiefschlaf!

Nach den Tiefschlafphasen ab ca. 3 Uhr wird Cortisol ausgeschüttet. Dieses Hormon bereitet den Körper schon langsam auf das Aufwachen vor und bewirkt eine Anregung des sympathischen Nervensystems (Aktivität). Dadurch steigen u. a. Körperkerntemperatur, Puls und Blutdruck langsam an.

Im Schlaf festigt bzw. verbessert sich auch die geistige Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass gelernte Vokabeln um 20 % besser reproduziert werden, wenn zwischen Lernen und Wiedergeben eine Nacht geschlafen wurde. Es ist für die Merkleistung ausgesprochen wichtig, nach einer durchgeführten Lerneinheit zur Festigung des Wissens zu schlafen. Deshalb kann abendliches Lernen oder bei vormittäglichem Lernen ein Mittagsschlaf empfohlen werden.

Auch schwere Aufgaben, die Probanden nicht lösen konnten, waren nach einer Nacht Schlaf lösbar. Hier hat der Spruch: „Darüber muss ich erst einmal schlafen“ seinen Ursprung. Motorische Leistungen wie Klavierspielen oder Sport werden ebenfalls am nächsten Tag besser beherrscht, wenn man nach dem Training geschlafen hat.

Die Träume in der REM-Phase dienen zum Lernen, sie sind für das **Gedächtnis** und die Organisation von Wissen-sinhalten sowie das Umlagern von Neuem vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zuständig. Zudem sind Träume für die **psychische Gesundheit** wichtig, sie helfen Erfahrenes zu verarbeiten und können Hinweise für Lösungen anstehender Probleme geben. Dies liegt wahrscheinlich daran, dass während des Schlafes keine aktuellen Informationen wie im Wachsein auf das Gehirn einströmen und es somit in Ruhe „denken“ kann.

Zu wenig oder schlechter Schlaf kann vom Menschen höchstens kurzzeitig kompensiert werden - versäumter Schlaf kann kaum nachgeholt werden. Langfristig gestörter Schlaf führt zu akuten und chronischen Erkrankungen (s. o.).



3. Chronobiologie und gesunder Schlaf

Der Schlaf wird von der „Inneren Uhr“ gesteuert. Diese ist zum einen vererbt, wird aber zusätzlich sehr stark von den äußeren Bedingungen beeinträchtigt. Sie ist also auch vom Lebensstil abhängig.

Es ist Aufgabe der Chronobiologie (Lehre der Lebensrhythmik) wissenschaftlich fundierte Herangehensweisen aufzuzeigen, die zu einer Wiederherstellung eines gesunden Lebensstils führen, um in Einklang mit unserer „inneren Uhr“ zu leben und um damit nicht-organischen Schlafproblemen vorzubeugen bzw. bestehende zu behandeln.

3.1 Die „Innere Uhr“

Jeder Mensch hat von Geburt an die „Innere Uhr“. Sie bestimmt, ob wir ein Morgen- oder Abendmensch sind, wann wir wach werden oder schlafen müssen oder Hunger haben.

3.1.1. Genetische Prägung

Der Tag-Nacht-Rhythmus (Wachen / Schlafen) des menschlichen Körpers wird vererbt, d. h. er ist genetisch geprägt. Die genetische Prägung findet sich in allen Zellen des Körpers.

Die Vererbung legt die sog. **Chronotypen** (Abb. 3) fest: Es gibt Morgentypen („Lerchen“, Frühaufsteher) und Abendtypen („Eulen“, Nachtmenschen).

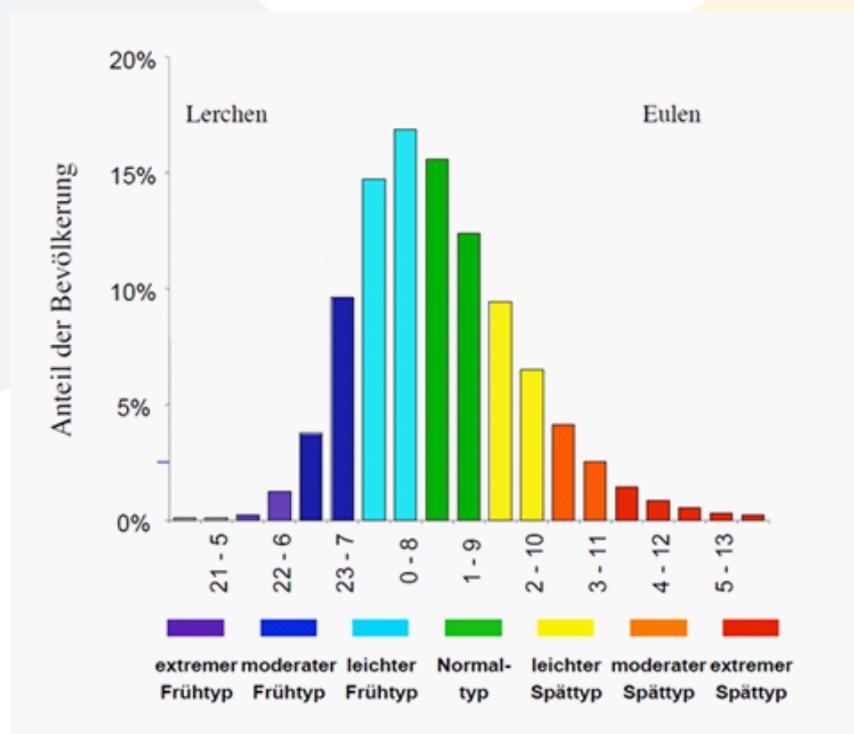


Abb. 3: Häufigkeitsverteilung von Morgen- und Abendmenschen. Schlaf an freien Tagen, durchschnittliches individuelle Schlafbedürfnis. Uhrzeit (von – bis) der Schlafenszeit.



Die Morgentypen haben eine verkürzte Tageslänge; sie sind morgens frisch und ausgeruht und abends früher müde. Ihr Rhythmus ist relativ fest, d. h. sie wachen auch im Urlaub morgens früh auf. Abendtypen haben dagegen einen längeren inneren Tag. Deshalb sind sie am Abend aktiver und werden erst später müde. Auch wenn sie unter der Woche jeden morgen früh vom Wecker geweckt werden, können Abendmenschen problemlos am Wochenende oder im Urlaub lange schlafen und so versäumten Schlaf nachholen. Während der Arbeitswoche sammeln Abendtypen ein Schlafdefizit an, das sie aber gut wieder kompensieren können.

Ein wesentlicher Teil der Bevölkerung (rund 20 % - vgl. Spättypen in Abb. 3) erhält somit unter der Woche zu wenig Schlaf.

Im höheren Alter kann es zu einer Abschwächung oder gar Veränderung des Chronotyps kommen, da das zirkadiane System schwächer und weniger präzise wird.

3.1.2 Äußere Zeitgeber

Auf unseren Tag-Nacht-Rhythmus wirken zusätzlich die sog. „äußeren Zeitgeber“, d. h. Umwelteinflüsse ein und modifizieren unseren genetisch geprägten Rhythmus. Dabei ist das Tageslicht der wichtigste äußere Zeitgeber! Weitere Zeitgeber sind Essenszeiten, Beruf (regelmäßiges Aufstehen, evtl. gegen den eigenen Chronotyp), Freizeitverhalten, Urlaub und zunehmend die Informationstechnologie.

Bei der Wirkung des Tageslichtes als Zeitgeber ist nur die **Lichtintensität (Helligkeit)** ausschlaggebend. Die Helligkeit wird in Lux gemessen. Ab einer Lichtintensität von über 2500 Lux (entspricht in etwa der Helligkeit an einem trüben Wintertag im Freien) wirkt das Tageslicht auf die „Innere Uhr“. Auch künstliches Licht kann als Zeitgeber eingesetzt werden.

Durch das helle Licht am Tag wird die Produktion des Hormons **Melatonin** vollkommen unterdrückt. Melatonin ist das wichtigste Hormon für den Tag-Nacht-Rhythmus. Es wird in Dunkelheit vom Körper produziert und ausgeschüttet - deshalb brauchen wir eigentlich Dunkelheit um schlafen zu können (vgl. Kap. 5).

Wenn es z. B. im Winter morgens und untertags nicht richtig hell wird oder man in einem abgedunkelten Raum bleibt, d. h. wenn helles Tageslicht fehlt, wird weiterhin Melatonin produziert, der Mensch bleibt auch tagsüber müde und es kommt ggf. sogar zu seelischen Verstimmungen bzw. depressiven Symptomen (u. a. zur sog. Winter-Depression). Durch das fehlende helle Tageslicht gerät auch die Innere Uhr durcheinander, was zu nächtlichen Schlafstörungen führt.

Deshalb ist es für einen aktiven Tagesverlauf und guten Schlaf in der Nacht wichtig, sich dem hellen Tageslicht auszusetzen (vgl. Kap. 5)!

3.1.3 Synchronisation

Im Körper muss eine Abstimmung zwischen der genetischen Prägung und dem wichtigsten äußeren Zeitgeber, dem Einfluss des Tageslichtes (hell - dunkel) stattfinden. Dies übernimmt der **Suprachiasmatische Nucleus (SCN)**. Er befindet sich im Gehirn des Menschen im Hypothalamus.

Die Abstimmung erfolgt folgendermaßen: Tageslicht fällt in die Augen ein und wird durch Lichtrezeptoren in der Netzhaut erfasst. Die Information über die Lichtintensität wird von dort über Nervenbahnen an den SCN weitergeleitet. Dieser gibt eine Information an die Zirbeldrüse weiter, die wiederum Melatonin freisetzt oder die Melatoninausschüttung beendet (Ab. 4).

Der SCN steuert somit die tagesrhythmische Ausschüttung des Melatonins und synchronisiert damit die Rhythmen der einzelnen Zellen auf den 24-Stunden-Tag. Er ist der Haupttaktgeber des Wach/Schlaf Rhythmus, die sog. „**Innere Uhr**“.

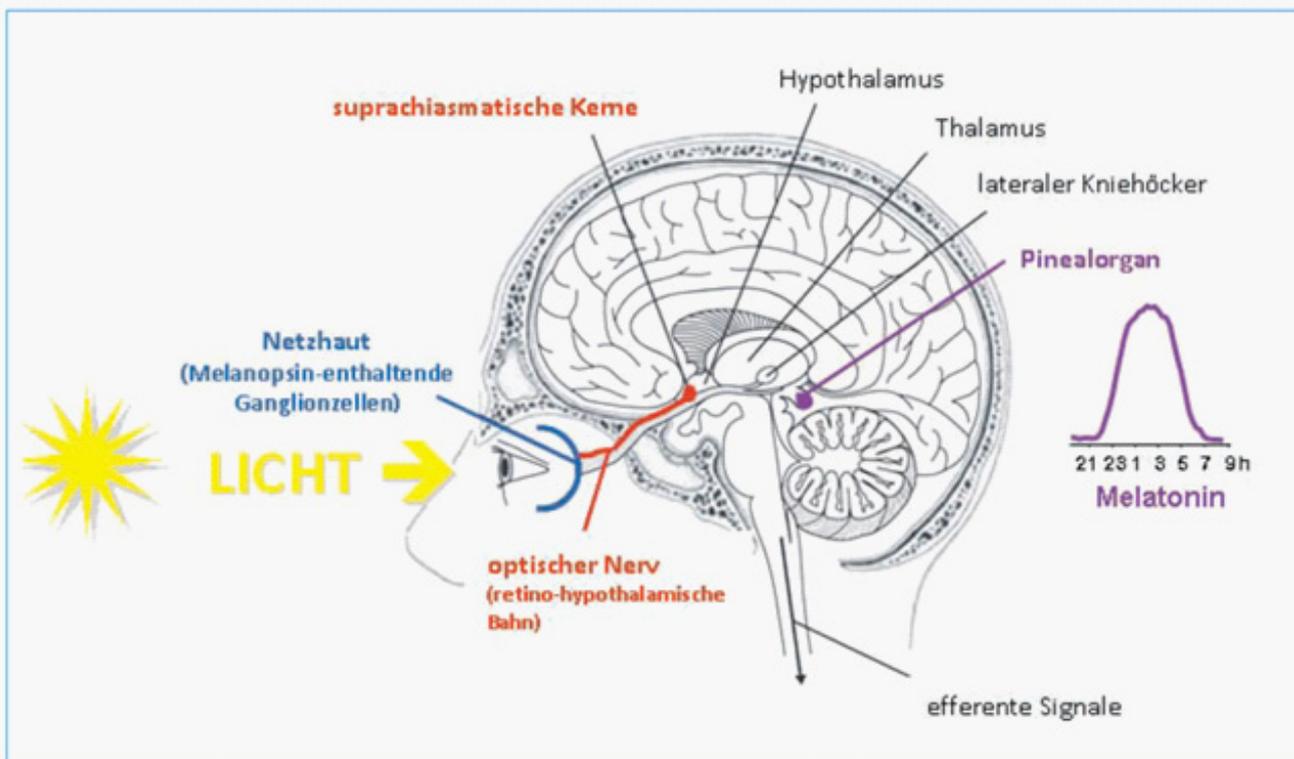


Abb. 4: Regelkreis Licht und SCN

3.2 Der zirkadiane Rhythmus

Der Wach/Schlaf-Rhythmus (zirkadianer Rhythmus) ist das Ergebnis der Abstimmung zwischen genetischer Prägung und den äußeren Zeitgebern. Er betrifft den ganzen Körper und damit fast alle physiologischen Vorgänge und Funktionen.

Die **Körperkerntemperatur** ist eine Leitgröße des zirkadianen Rhythmus und wird über den Hypothalamus gesteuert. Sie liegt im Mittel bei 37 Grad, hat aber einen Tagesrhythmus und schwankt im Laufe des Tages um rund 1 Grad (Abb. 5): Nachts ca. zwischen 3 und 4 Uhr weist unsere Körpertemperatur den niedrigsten Wert auf, nachmittags zwischen 16 und 17 Uhr den höchsten.

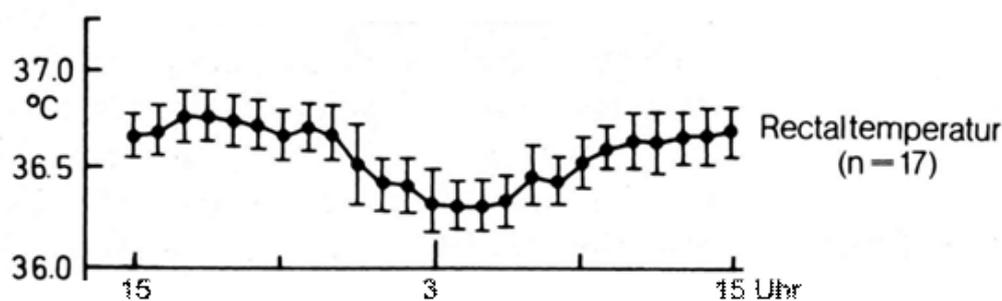


Abb. 5: Tageszeitlicher Verlauf der Körperkerntemperatur



Parallel zur Schwankung der Körperkerntemperatur zeigen sich Schwingungen der Hautdurchblutung, der Herzfrequenz, des Blutdrucks und zahlreicher weiterer medizinischer Parameter. Auch körperliche Leistungsfähigkeit, Konzentration oder psychische Stimmung verändern sich parallel zur Körpertemperatur im Laufe von 24 Stunden. Nachts bzw. am frühen Morgen „funktioniert“ alles am schlechtesten, z. B. ist die Stimmung am Boden und die körperliche Leistungsfähigkeit am geringsten. So geschehen die meisten Unfälle bzw. Unglücke, die auf „menschliches Versagen“ zurückzuführen sind, zwischen 3 und 4 Uhr morgens.

Der Körper baut untertags beim Wachsein einen sog. **Schlafdruck** auf, dem er dann am Abend nachgeben muss - man wird müde. Durch das Schlafen wird der Schlafdruck wieder abgebaut.

3.3 Störungen der zirkadianen Rhythmik - Beispiele

Sehr viele Faktoren unseres heutigen Lebens beeinflussen bzw. stören unsere Rhythmik: Dazu gehört neben der ständigen Erreichbarkeit auch die Tatsache, dass die meisten Menschen indoor arbeiten bzw. sich im Räumen aufhalten, auch in der Freizeit weniger ins Freie gehen und stattdessen vor dem Computer sitzen. Dadurch erhalten sie unter Tag eine zu geringe Lichtmenge und die Innere Uhr gerät durcheinander. Dies beeinflusst die Schlafdauer und -qualität. Diese Life-Style bedingten Störungen der Inneren Uhr nennt man „**Social Jet-Lag**“. Er ist heute bereits weit verbreitet und nimmt massiv zu. Bereits im Jahr 2012 zeigte eine Untersuchung, dass 13 % der Bevölkerung darunter litten. Als Konsequenzen nahmen Rauchen, Alkoholkonsum und Koffeinverbrauch drastisch zu. Der soziale Jet-Lag ist mit Schlafstörungen, Übergewicht und zahlreichen weiteren Symptomen verbunden.

Auch die Zeitumstellung zur **Sommerzeit** macht dem Menschen zu schaffen, denn die zirkadiane Rhythmik stellt sich nur langsam, d. h. über Wochen darauf ein.

Bei **Langstreckenflügen**, insbesondere entlang der Breitenkreise (besonders belastend ist ein Flug in West-Ost-Richtung), kommt die Innere Uhr komplett aus dem Takt (Jet-Lag-Syndrom). Bei häufigeren Zeitzonewechseln bleibt der Schlaf-Wach-Rhythmus dann auch zu Hause gestört. Dieselbe Problematik ist bei **Schichtarbeitern** besonders ausgeprägt, da sie zusätzlich gegen die äußeren Bedingungen leben müssen: Externe Zeitgeber und Stimuli (Hell-Dunkel, Lärm und vor allem auch das soziale Leben) bleiben unverändert, aber Arbeit und Schlaf müssen zeitverschoben ablaufen. Ob man sich jemals daran richtig anpassen kann, ist unsicher. Schichtarbeit führt nicht nur zu gestörtem Schlaf sondern praktisch immer zu weiteren körperlichen und seelischen Problemen und Erkrankungen.



4. Kneipptherapie und gesunder Schlaf

Pfarrer Sebastian Kneipp benutzte zur „Abhärtung“ und Behandlung Kranker zunächst Wasser und schuf somit seine berühmte „Wasserkur“. Das Wasser ergänzte er dann später durch die Ordnungstherapie, Hydrotherapie, Ernährungstherapie, Bewegungstherapie und Phytotherapie. Diese 5 Säulen der Kneipptherapie können auch heute hervorragend zur Prävention und Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt werden.

4.1 Ordnungstherapie

„Innere Ordnung“ ist ein tragendes Element unserer Gesundheit, sowohl der seelischen als auch der körperlichen.

Die Ordnungstherapie beschäftigt sich – auf wissenschaftlicher Basis – mit den heute so aktuellen Problemen der Überforderung von allen Seiten und bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit Korrekturen des Lebensstils anzustoßen.

Die Ordnungstherapie soll vermitteln, wie es trotz der heutigen Herausforderungen gelingen kann, unserer aus den Fugen geratene individuelle „natürlichen Ordnung“ („Innere Uhr“, vgl. Kap.3) wiederherzustellen. Ziel der Ordnungstherapie ist es, Lösungswege aufzuzeigen und die dazu notwendigen Maßnahmen in das Alltagsleben zu integrieren. Dies umfasst einerseits Lebensberatung und Hilfe zur Problemlösung. Zum anderen steht besonders das Einbringen einer zeitlichen Ordnung in den Tagesablauf, d. h. eine sinnvolle Strukturierung und Gestaltung des Tagesablaufes inkl. der Regulierung des Wach-Schlaf-Rhythmus und damit ein regelmäßiger und ausreichender, qualitativ hochstehender Schlaf im Vordergrund. Deshalb ist auch das „Schlafmanagement“ ebenfalls Thema der Ordnungstherapie (Näheres dazu in Kap. 5). Und schließlich gehört das Erlernen von Entspannungs- und Body-Mind-Verfahren wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen im weiteren Sinne zur modernen Ordnungstherapie. Aber auch alle anderen Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre helfen mit, die „Innere Ordnung“ des Individuums zu erhalten oder diese wiederzuerlangen.

Die Wirkung der Ordnungstherapie besteht somit aus dem Erkennen der Notwendigkeit und der Hinführung bzw. Hilfestellung zu Lebensstilmodifikation um lebensstilbedingten, nicht-organischen Schlafstörungen zu begegnen!

4.2. Hydrotherapie

Unter Hydrotherapie versteht man Anwendungen mit warmen und / oder kaltem Wasser. Die Hydrotherapie arbeitet mit einem breiten Spektrum von thermischen Reizen, also Kalt-, Warm-, Heiß- und Wechselreizen. Diese Reize wirken wiederum unterschiedlich, je länger oder je intensiver sie eingesetzt werden. Letztlich spielt auch der Ort der Wasseranwendung eine nicht zu unterschätzende Rolle, sind doch die Thermorezeptoren am Körper unterschiedlich verteilt.

Therapiemittel der Hydrotherapie sind: Waschungen; Kneipp'sche Güsse, Wickel, (Brei-)Auflagen, Packungen, Bäder auch mit Pflanzenextrakten oder Dampfkompresen.

Hydrotherapie arbeitet mit dem sog. Reiz-Reaktions-Prinzip, wobei die gesetzten Reize zunächst eine meist lokale Sofortreaktion im Körper auslösen, gefolgt von reizfernen reflektorischen Reaktionen. Bei wiederholter Anwendung kommt es so allmählich zu Anpassungsvorgängen bzw. Adaptationen, beispielsweise in der Form, dass durch Dauerstress ausgelöste Störungen der körpereigenen Selbstregulation aufgehoben werden.

Die Wirkungen der thermischen Reize unterscheiden sich jedoch in Abhängigkeit von der Tageszeit. Unsere „Innere Uhr“ steuert, wann der Körper am besten auf eine Maßnahme reagiert und wie wir sie empfinden. Somit kann die Tageszeit, in der Wärme- oder Kälteanwendungen durchgeführt werden, über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Morgens wirken der „Inneren Uhr“ folgend Kaltreize am besten, nachmittags gilt dieses für Warmreize.



Wärme, beispielweise in Form von warmen, aber nicht heißen Wasser ist körperlich entspannend, was sich wiederum positiv auf die Psyche und damit den Schlaf auswirkt.

Vor allem aber ist Wärmeentzug durch milde Kaltanwendungen bei nicht krankheitsbedingten Ein- und Durchschlafstörungen hoch wirksam: Zur Schlafvorbereitung ist es sinnvoll, dem Körper Wärme zu entziehen, da die Körperkerntemperatur zur Nacht hin absinken muss, um gut ein- und durchschlafen zu können (vgl. Kap. 5).

Daher sind milde Kaltreize insbesondere für den ansonsten gesunden Menschen ideal geeignet, um diesen körpereigenen Selbstregulationsmechanismus zu fördern. Milde Kaltreize wie kühle Waschungen an den Unterschenkeln und Füßen führen nach anfänglichem Engstellung zu einer reaktiven Weitstellung der Hautgefäße und so zu einer Mehrdurchblutung und Erwärmung der Haut in der Peripherie. Auf diese Weise sinkt die Temperatur im Körperinneren, die Körperkerntemperatur.

Zu Vermeiden ist der Einsatz länger anhaltender Wärmequellen im Bett, wie beispielsweise Heizkissen oder Heizdecken.

Überwärmende Maßnahmen wie heiße Vollbäder oder Sauna sollten am Abend nicht durchgeführt werden, da sie die Körperkerntemperatur erhöhen und das Einschlafen verzögern oder verhindern.

4.3 Bewegungstherapie

Die in der Kneipptherapie enthaltene Empfehlung zur **Bewegung**, die ebenfalls elementar für unsere Gesundheit und deren Erhaltung ist, richtet sich am individuellen gesundheitlichen Nutzen aus und beinhalten z. B. zügiges Gehen in der freien Natur, (Berg-)Wandern, Radfahren und Schwimmen. Ausdauerbewegung entspannt und aktiviert den Nervus Vagus des vegetativen Nervensystems, der im Körper viele beruhigende Prozesse einleitet.

Es ist eindeutig nachgewiesen, dass körperliche Aktivität insbesondere als sanftes Ausdauertraining zum richtigen Zeitpunkt schlaffördernd wirkt. Es sollte spätestens nachmittags durchgeführt werden, da Sport abhängig von der Intensität abends die Kerntemperatur erhöht und damit die für guten Schlaf nötige Entwärmung des Körpers (Abb. 5) über mehrere Stunden hinweg verhindert.

4.4 Ernährungstherapie

Bei der Ernährung nach Kneipp geht es primär um Nahrungsmittel, von denen viele echte Naturprodukte sind. Somit steht eine an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten reiche Ernährung im Mittelpunkt. In Hinblick auf die Prävention und Behandlung von Schlafstörungen muss jedoch auf deren Verträglichkeit nachts geachtet werden. So sind schwer verdauliche Speisen, insbesondere Gemüse und Salate (Rohkost) abends ungünstig.

Zudem geht es aber auch um die Regelmäßigkeit der Nahrungsaufnahme und den richtigen Zeitpunkt, der in unserem Kulturkreis zwischen 18 und 20 Uhr liegt. Dann ist auch die Produktion der Magensäure am stärksten. Aber auch die kulturelle Handlung des Essens und die kultivierte Einnahme, d. h. ein Essensmilieu mit entsprechenden Tischgesprächen und die Freude am Essen gehören zur Kneippschen Ernährungstherapie.

4.5 Phytotherapie

Die Kneipptherapie benutzt Pflanzen nicht nur als Zusätze zu Wickeln, Packungen oder Dämpfen sondern auch im Sinne natürlicher Arzneimittel, als Heilkräuter. Sie finden u. a. in Form des Heusacks, als Bad mit Fichtennadelzusatz, Quark- oder Topfenaufgabe oder verschiedene Tees Verwendung.

Insbesondere bei hartnäckigeren Schlafstörungen kann auch die Phytotherapie mit ihren verschiedenen pflanzlichen Mitteln wie Baldrian, Melisse, Lavendel, Passionsblume in Form von Tees oder Dragees eingesetzt werden. Zu beachten ist jedoch immer, dass es mehrere Wochen dauert, bis diese Mittel wirken.



5. Grundregeln für einen gesunden Schlaf

5.1 Grundsätzliches

Keine Angst vor dem Schlafen

Der wesentlichste Faktor für Ein- und Durchschlafstörungen, die weder durch organische Ursachen bedingt sind noch ihnen eine psychiatrische Erkrankung zugrunde liegt, ist neben dem falschen Lebensstil die Anspannung und Aufregung, nicht schlafen zu können. Viele haben zudem unrealistische Vorstellungen und Erwartungen zum eigenen Schlafverhalten in dem Sinne, dass man jede Nacht mindestens 8 Stunden durchgeschlafen haben muss. Dies löst Stress aus und stört den Schlaf.

Man muss lernen, zu akzeptieren, dass es schlechte Nächte gibt. Wichtig ist nur, wie man damit umgeht. Ziel muss sein: Man kann ruhig schlecht schlafen, aber es macht einem nichts aus!

Wenn nicht „nur“ durch den falschen Lebensstil, entstehen Schlafstörungen meist durch ein belastendes Ereignis, was Anspannung bedeutet. Dies führt zu eigentlich vorübergehenden Schlafstörungen. Ungünstige Bedingungen und Verhaltensweisen erleichtern dann die Aufrechterhaltung der Schlafstörungen. Im Laufe der Zeit entsteht die Befürchtung, dass die Schlafstörungen bleiben. Viele Menschen mit Schlafstörungen entwickeln im Laufe der Zeit schlafstörende Gedanken und Sorgen u. a. über die Folgen der Schlaflosigkeit. Außerdem wird das Bett immer mehr mit Grübeln verbunden, d. h. dass Grübeln und Nachdenken im Bett wird im Laufe der Zeit antrainiert.

Die Tagesplanung wird auf die Schlafstörung ausgerichtet („ich muss schlafen, damit ich....“). Dies alles bedeutet Anspannung, die zu neuen Schlafstörungen führt. Es handelt sich um eine Konditionierung der Schlafstörung, d. h. Verstärkung und Aufrechterhaltung der Schlafstörung. Man „lernt“ Schlafstörungen! Somit geraten die Betroffenen oft in einen Teufelskreis: auch wenn die eigentliche Ursache der Schlafstörungen schon längst beseitigt ist, stehen jetzt der mit der Schlaflosigkeit verbundene Ärger und die Ängste im Vordergrund, die wiederum zu einer Aufrechterhaltung der Schlafstörung führen. Die Schlafstörung chronifiziert.

Somit können Ein- und Durchschlafstörungen durch falsches Verhalten oder falsche Maßnahmen ausgelöst und aufrechterhalten werden.

Regelmäßigkeit

Für einen erholsamen und gesundheitsfördernden Schlaf in der Nacht steht Regelmäßigkeit im Vordergrund: wenn es irgendwie möglich und mit dem sozialen Leben bzw. Beruf vereinbar ist, sollte das Zubettgehen und das Aufstehen immer zur selben Uhrzeit geschehen, idealerweise entsprechend des eigenen Chronotypus (Morgen- oder Abendtyp, s. o.). Dazu sollte man das Zeitfenster herausfinden, in dem man müde wird (+ - 30 Minuten) und sich dann schlafen legen. Somit begünstigen regelmäßige Zubettgeh – und Aufstehzeiten den guten Schlaf! Aber auch regelmäßige Essenzeiten und ein „regelmäßiges“ Leben sind wichtige Zeitgeber.

Im Gegensatz zu jüngeren Menschen, bei denen der Schlaf häufig durch ein „Social Jet-Lag“ (s. o.) durcheinanderkommt, lässt bei älteren Menschen die Schlafqualität biologisch bedingt häufig nach und der Schlaf ist kürzer, flacher und mehr unterbrochen. Deshalb ist es für Senioren von besonderer Wichtigkeit einen fest strukturierten Lebensablauf mit regelmäßigen Essens- und Bettgehzeiten und festen Schlafritualen sowie eine Stabilisierung des Tag-Nacht-Rhythmus zu haben.



Helles Licht am Tag

Helles Licht tagsüber macht munter und aktiv und hebt die Stimmung, abends beeinflusst es aber den Schlaf ungünstig!

Für die Rhythmik der Lebensvorgänge und damit auch für guten Schlaf spielt das Tageslicht eine übergeordnete Rolle. Das Tageslicht (sichtbares Licht, s. o.) ist der wichtigste Zeitgeber für die „Innere Uhr“, d. h. es beeinflusst massiv unseren Tag-Nacht-Rhythmus sowie den Schlaf. Wir brauchen tagsüber helles Tageslicht, um abends gut schlafen zu können!

Die Lichtintensität sollte dabei immer über 2500 Lux betragen, damit die Melatoninproduktion unterdrückt wird (vgl. Kap. 3). Dies ist immer beim Aufenthalt im Freien gewährleistet. Dort ist es selbst an einem Schlechtwettertag hell genug. Deshalb sollte man möglichst viel im Freien sein. Besonders wirksam ist dies in den Morgenstunden. Ein morgendlicher Spaziergang ist deshalb unbedingt empfehlenswert. Wesentlich ist dabei, dass das Licht ungehindert in die Augen einfallen kann. Deshalb sollte man, wenn eine Sonnenbrille benötigt wird, eine mit hellen Gläsern verwenden.

Wenn ein Aufenthalt im Freien nicht möglich ist (oder auch zusätzlich) kann vor allem morgens helles künstliches Licht von „normalen“ Lampen (am besten LED) oder auch von speziellen Lichtlampen verwendet werden.

Auch die Beleuchtung in den Wohn- oder Arbeitsräumen muss untertags hell genug sein, aber angenehm und nicht kalt und grell. Sie muss zudem auf die Anwendung und auf die Tageszeit abgestimmt sein, weiß-bläuliches Licht aktiviert und warmes beiges oder rötliches Licht beruhigt und fördert die Müdigkeit.

Mittagsschlaf

Ein Mittagsschlaf hilft dabei, den Tagesablauf zu strukturieren. Er ist für fast alle Altersgruppen höchst sinnvoll und empfehlenswert. Fälschlicherweise wird dem Mittagsschlaf in Deutschland keine Bedeutung zugemessen. Er wird nur für kleine Kinder und ältere, nicht mehr im Berufsleben stehende Menschen akzeptiert. In anderen Ländern ist zumindest ein kurzes Schläfchen um die Mittagszeit schon längst anerkannt und fester gesellschaftlicher Bestandteil!

Der Sinn und Zweck eines regelmäßigen Mittagsschlafes wird durch chronobiologische Tatsache begründet, dass der Körper gegen 13:00 Uhr – unabhängig von der Nahrungsaufnahme – einen Tiefpunkt hat (vgl. Schlaffenster, Kap. 3). In dieser Zeit ist nachgewiesenermaßen die Konzentrationsfähigkeit erniedrigt und der Mensch ist müde. Diesem natürlichen Schlafbedürfnis sollte man entsprechend nachgeben. Zahlreiche Studien zeigen, dass man nach einem kurzen Mittagsschlaf erheblich leistungsfähiger und konzentrierter ist und eine deutlich bessere Stimmung hat. Rund 20 Minuten zu schlafen reicht aus.

Bei Menschen mit Ein- oder Durchschlafstörungen muss das Halten eines Mittagsschlafs jedoch abgewogen werden, denn der Mittagsschlaf baut den bis dahin entstandenen Schlafdruck ab. Deshalb ist dann abends der Schlafdruck nicht mehr hoch genug und man kann nicht einschlafen. Deshalb sollten Menschen mit Schlafstörungen Schlaf unter Tag möglichst vermeiden. Ist man dennoch mittags „todmüde“ dann sollte nur ganz kurz geschlafen werden und nicht nach 15 Uhr. Liegt aber ein echtes Schlafdefizit vor, das sich u. a. in einer Reduzierung der Leistungsfähigkeit untertags zeigt, ist ein Mittagsschlaf durchaus zu empfehlen. Es ist nur – wie oben beschrieben – darauf zu achten, dass man dann insgesamt nicht zu viel Schlaf hat. Somit kann bei Ein- und Durchschlafstörungen Mittagsschlaf oder sonstiger Schlaf am Tag auch zu Schlafstörungen führen oder bereits vorhandene verstärken! Es muss also gut abgewogen werden, ob bei vorhandenen Schlafstörungen ein Mittagsschlaf sinnvoll ist oder nicht.



„Überschlafen“

Wenn der Körper untertags keinen Schlafdruck aufbauen kann, kann er nachts nicht ein- oder durchschlafen. Dies kann der Fall sein, wenn man an freien Tagen richtig ausschlafen will oder einen ausgiebigen Mittagsschlaf macht. Dann kann man am nächsten Abend nicht einschlafen, weil der Körper nicht müde ist. Dies gilt auch, wenn man nach einer schlechten Nacht zu lange im Bett bleibt, weil man fälschlicherweise glaubt, dass dem Körper wenigstens Zeit zum Ausruhen geben zu müssen.

Wenn allerdings z. B. während der Arbeitswoche ein Schlafdefizit angesammelt wurde, dann kann dies durch langes Ausschlafen am Wochenende wieder abgebaut werden. Dies ist vor allem bei Eulen möglich, während Lerchen trotzdem nicht länger schlafen können.

Nachmittagskaffee / Tee vermeiden

Empfindliche Menschen sollten darauf achten, nach dem Mittagsessen keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu trinken. Koffein kann mehrere Stunden wirken. Es ist nicht nur im Kaffee, sondern auch im schwarzen, grünen und weißen Tee enthalten. Koffein im Tee wirkt langsamer als das im Kaffee, hält aber deutlich länger an. Cola enthält ebenso wie viele moderne „Fitmacher-Getränke“ Koffein.

Körperliche Aktivität zur richtigen Tageszeit

Zur Förderung eines gesunden Schlafes wird in der Kneipptherapie regelmäßige moderate körperliche Aktivität outdoor wie sanftes Ausdauertraining (z.B. Nordic Walking oder Wandern) empfohlen. Dass Sport und körperliche Bewegung müde machen, ist schon lange bekannt, allerdings muss körperliche Anstrengung vor dem Zubettgehen unbedingt vermieden werden. So sollte man am späteren Abend auch keinen intensiven Sport mehr betreiben, da körperliche Aktivität den Körper aufheizt und damit die Körperkerntemperatur steigt. Um gut einschlafen und durchschlafen zu können, benötigen wir aber eine Abnahme der Kerntemperatur. Ausnahme sind sexuelle Aktivitäten, die – sofern sie positiv empfunden werden – entspannend und schlaffördernd sind.

Trennung zwischen Alltag und Abend

Zum „Einläuten des Feierabends“ sollte man sich allmählich von allen Verpflichtungen des Tages befreien und die Gedanken an den nächsten Tag abzulegen. Dies kann z. B. dadurch geschehen, dass man die Bekleidung für den nächsten Tag bereits herausrichtet und zu erledigende Dinge in einer ToDo-Liste niederschreibt. Diese kann dann abgelegt werden.

Eine rituelle Trennung zwischen Alltag und Feierabend kann z. B. auch aus dem Wechsel der Kleidung, einem Entspannungsbad, einigen TaiChi-Übungen oder einem entspannendem Tee bestehen.

Auch eine allmähliche Verringerung geistiger Anstrengung vor dem Zubettgehen ist angeraten, da man sonst nicht „abschalten“ kann. Das betrifft auch schwerwiegende Gespräche oder Konflikte, die beim Einschlafen noch nachwirken und damit den Schlaf stören. Wenn dennoch Belastungen vorhanden sind, dann ist es sinnvoll, sie aufzuschreiben und damit abzulegen. Wichtig ist, zur Ruhe zu kommen!

Vor allem auf das Bearbeiten dienstlicher Mails sowie dienstliche Telefonate nach Feierabend sollte unbedingt verzichtet werden (s. u.).



5.2 Abends

Frühes und leichtes Abendessen

Frühes Abendessen ist aus chronobiologischer Sicht besonders günstig, da gegen 18:00 Uhr die Sekretion der Magensäure ihr Tages-Maximum erreicht und somit der Fettabbau begünstigt wird. Es wirkt sich günstig auf das Körpergewicht aus und verhindert eine Gewichtszunahme. Auch für den guten Schlaf ist es günstig, früh zu essen, da dann die Verdauungsarbeit beim Zubettgehen nicht mehr im Vordergrund steht, und der Körper entspannt schlafen kann. Abends sollten grundsätzlich keine schweren Mahlzeiten mehr gegessen werden. Hierunter fallen auch Salat oder Rohkost, die durch ihre blähenden Eigenschaften den Schlaf beeinträchtigen können. Aber man sollte auch nicht hungrig schlafen gehen! „Dinner Canceling“ ist nicht günstig. Ist es allerdings erst kurz vor dem Schlafengehen möglich, etwas zu essen, sollte es nur noch eine Kleinigkeit sein.

Warmes und gedämpftes Licht am Abend

Abends sollte das Licht gedämpft und warm sein, rötliche Töne enthalten und möglichst nicht von der Decke strahlen, sondern tief liegen.

Dies gibt uns das Gefühl sicher und beschützt zu sein und entspannt damit. Früher saßen oder lagen die Menschen abends ums Lagerfeuer und einer wachte, dass keine wilden Tiere oder Feinde angriffen. So konnte man sich sicher fühlen und ruhig schlafen. Durch die Evolution auf heute übertragen vermittelt das tiefe, rötliche Licht – am besten Kerzenlicht – ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit und hilft, zu entspannen.

Keine IT-Nutzung vor dem Einschlafen

Vor dem Einschlafen im Internet surfen, Smartphone und Handy zu nutzen sowie Mails zu checken, ist ein NoGo und definitiv schlafstörend. Dies ist allein durch die Helligkeit (meist noch mit Blautönen) der Bildschirme und damit das in die Augen einfallende Licht begründet. Dadurch wird die Produktion des schlaffördernden Melatonins unterbrochen und man kann nicht einschlafen. Dies betrifft sehr viele Menschen: Laut einer aktuellen, aus dem Jahr 2017 stammenden Studie der DAK mit Erwerbstätigen, erledigen knapp 70% abends private Angelegenheiten auf Laptop oder Smartphone. 15 %, d. h. jeder Achte bearbeitet noch dienstliche E-Mails oder befasst sich mit der Planung des nächsten Arbeitstages. Auch eine weitere Studie zeigte beeindruckend, wie die Beschäftigung mit dienstlichen Problemen sowie die beständige Erreichbarkeit das Einschlafen, aber auch die Schlafqualität insgesamt beeinträchtigen.

Auch E-Books, die nicht auf Nachtmodus umstellbar sind, hindern wegen ihres Lichtes am Einschlafen.

Von der Nutzung von sog. Schlaf-Apps kann nur abgeraten werden. Ihr Nutzen ist nicht belegt. Schon allein die elektromagnetische Strahlung, die von Smartphones u. ä. ausgeht, könnte den Schlaf stören.

Kein Alkohol als Schlafmittel

Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, weil er entspannend wirkt und müde macht. Er unterdrückt jedoch den Tiefschlaf und begünstigt nächtliches Aufwachen. Man schläft mit Alkohol zwar schnell ein, aber man erwacht häufiger und der Schlaf ist nicht mehr erholsam. Deshalb sollte Alkohol weitgehend vermieden bzw. nur in geringen Mengen zu sich genommen und keinesfalls als Schlafmittel eingesetzt werden.



Nicht vor dem Fernseher einschlafen

Über 80% der Berufstätigen sehen vor dem Einschlafen Filme und Serien, viele schlafen dabei ein. Es ist allerdings aus mehreren Gründen ungünstig, vor dem Fernseher einzuschlafen: Die Geräusche des Fernsehers verhindern tiefen Schlaf, er bleibt flach. Dennoch wird der untertags aufgebaute Schlafdruck vermindert und man ist nicht mehr müde und kann später nicht mehr einschlafen. Zusätzlich aktiviert man sich beim Zubettgehen wieder, was ebenfalls das Wiedereinschlafen behindert.

5.3 Direkt vor dem Zubettgehen

Einschlaf-Ritual

Rituale vor dem Zubettgehen unterstützen die zeitliche Ordnung im Lebensablauf und helfen, schnell und gut einschlafen zu können. Das Einschlafritual soll praktisch eine Trennung vom Alltag schaffen und jeden Abend dasselbe sein. Es konditioniert Körper und Seele auf das Einschlafen – Körper und Seele stellen sich dadurch auf das Einschlafen und den kommenden Schlaf ein und lassen den Tag los. Das Einschlafritual ist ganz individuell und kann aus dem langsamen Vorbereiten und Trinken eines Glas heißer Milch mit Honig oder eines Kräutertees bestehen, dem Hören von leiser, entspannender Musik – immer am selben Platz bei geeignetem Licht –, ein paar Minuten Sitzen im Lieblingsstuhl bei gedämpften Licht und „nichts“ oder an etwas Schönes denken. Man kann auch 5 Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist und die den vergangenen Tag schön gemacht haben, oder eine „Gute-Nacht-Geschichte“ lesen, wie sie uns als Kind vorgelesen wurde – egal was, Hauptsache Körper und Psyche erhalten damit das Signal zum Entspannen und Einschlafen.

Thermo- und Hydrotherapie (Wärme, kaltes Wasser)

Kalte Füße verhindern das Einschlafen, warme Füße helfen, die Einschlafzeit deutlich zu verkürzen. Menschen mit kalten Füßen sollten daher diese durch ein warmes Fußbad oder eine Wärmflasche erwärmen. Auch warme Bettsocken können hilfreich sein. Schlaffördernd ist auch ein warmes (aber nicht heißes!) abendliches Bad mit entspannenden Zusätzen wie Lavendel. Diese milden Wärmeanwendungen beeinflussen die Kerntemperatur nicht bzw. sorgen durch die erhöhte Hautdurchblutung dafür, dass Wärme aus dem Körperinneren in die Haut strömt und dadurch der Kern etwas abkühlt. Wenn die Kerntemperatur zur Nacht hin nicht absinkt, kann man nicht einschlafen.

Menschen, die ohnehin warme Füße haben, können das Einschlafen durch eine kalte Unterschenkel/Fuß-Waschung oder das Tragen von feuchten, kühlen Stümpfen im Bett verkürzen, denn der milde Kaltreiz bewirkt eine reaktive Mehrdurchblutung der Haut mit der Folge, dass die Füße zwar wohligh warm bleiben, aber die Kerntemperatur ein wenig sinkt. Auch absteigende Bäder oder kalte Waschungen der Extremitäten und des Rumpfes sind möglich. So sind die Kneippschen Anwendungen zum schonenden abendlichen Wärmeentzug zur Schlafförderung hervorragend geeignet.

Nicht unbedingt einschlafen wollen

Man sollte sich einfach ins Bett kuscheln und auf die Nacht und den Schlaf freuen. Ziel ist gar nicht, unbedingt gleich einschlafen zu wollen, sondern wissen, dass der Schlaf schon von alleine kommt. Der richtige Gedanken zum Einschlafen ist: „Ich bleibe jetzt ruhig und entspannt liegen und genieße die Nacht. Der Schlaf wird schon kommen!“

Und egal, wie lange oder wie gut man geschlafen hat: So lange man sich am nächsten Tag leistungsfähig und nicht zu müde fühlt, ist alles in Ordnung! Macht man sich dies erst einmal klar, dann werden Ein- und Durchschlafstörungen häufig von allein besser.



Medikamente

Viele in Deutschland zugelassene Medikamente haben als Nebenwirkung Schlafstörungen und auch Schlafmittel selbst können im Laufe der Zeit zu Schlafstörungen führen. Dies sollte mit dem Hausarzt abgeklärt werden. Das Ein- und Durchschlafen kann durch Phytotherapeutika (d. h. pflanzliche Arzneimittel) unterstützt werden. Die bekanntesten sind Baldrian, Hopfen und Johanniskraut. Sie gibt es als Tee (Einschlafritual!) und als Fertigpräparate. Zu beachten ist, dass die Wirkung der genannten phytotherapeutischen Schlafmittel erst nach einigen Wochen Einnahme einsetzt. Obwohl sie nur geringe Nebenwirkungen haben, sollten man ihre Einnahme vorher mit dem Arzt besprechen.

Schlafzimmer zum Wohlfühlen

Das Schlafzimmer sollte ganz auf Schlafen ausgerichtet sein. Es darf keine Abstellkammer sein und nichts, was an die Anstrengungen und Belastungen des Alltags oder die Arbeit erinnert, beherbergen. Deshalb gehören Computer oder Laptop, Tablett, nicht einmal ein Schreibtisch ins Schlafzimmer. Auf Elektrogeräte, Telefon bzw. Handy, Radiowecker und auch Fernseher sollte verzichtet werden. Das Schlafzimmer, in dem man im Schnitt ein Drittel seines Lebens verbringt muss über eine angenehme Atmosphäre verfügen. Das Licht sollte wie oben beschrieben angenehm gedämpft, warm und eher rot-beigetönig sein. Die Farbgestaltung von Wänden und Möbeln ist sanft und ruhig. Dunkle hohe Schränke können bedrückend wirken und sollten vermieden werden. Persönliche, positive Bilder an den Wänden beruhigen und erfreuen. Da der Mensch nachts ca. 20 große Bewegungen macht, muss die Bettdecke groß genug sein, leicht und luftdurchlässig. Für das Bettzeug sollten individuell angenehme Materialien verwendet werden. Die Unterlage muss hochwertig sein und passen, denn auch Rückenschmerzen aufgrund einer falschen Matratze können den Schlaf erheblich stören. Auch ein natürliches Raumklima durch den Einsatz natürlicher Materialien ist sinnvoll.

Das Schlafzimmer muss abdunkelbar und möglichst ruhig sein. Es sollte in den Sommermonaten vor dem Licht der aufgehenden Sonne geschützt sein.

Häufig wird empfohlen, das Schlafzimmer kalt zu lassen und nicht zu heizen. Dies ist verkehrt, denn ein kaltes, manchmal auch feucht-kaltes Bett zwingt den Körper zu Abwehrmaßnahmen, die dann zu schlechtem Schlaf führen. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte individuell angenehm, nicht zu hoch und nicht zu kühl sein. Für viele Menschen sind Temperaturen um 18 °C am besten.

Im gemeinsamen Schlafzimmer sollten Matratze und Bettdecke getrennt sein. Ggf. kann auch der Umzug in getrennte Zimmer die Schlafqualität deutlich fördern. Dies ist vor allem bei Frauen der Fall, die viel störungsempfindlicher sind und deutlich flacher und schlechter schlafen als Männer.

5.4 Nachts

Dunkelheit zum Schlafen

Das schlaffördernde und schlafhaltende Hormon Melatonin wird nur in Dunkelheit ausgeschüttet. Deshalb ist es praktisch zwingend notwendig, dass das Schlafzimmer dunkel ist. Wenn dies nicht möglich ist, benutzt man eine dünne Schlafbrille aus festem Stoff.

Falls aber im dunklen Raum Angst oder Unwohlsein auftritt, dann sollte das Licht darin zumindest stark gedämpft sein und keine einzelnen Lichtquellen vorhanden sein, z. B. ist ein geöffneter Rollladen mit Vorhängen davor sinnvoll.



„Schlaf vor Mitternacht“

Die ersten Schlafphasen – ganz besonders sogar die erste Schlafphase, d. h. die ersten 90 Minuten nach dem Einschlafen – sind die wichtigsten, da sie den Tiefschlaf enthalten, der für die menschliche Gesundheit elementar ist. Je nach Chronotyp (s. o.) wird man vor oder nach Mitternacht müde: dies ist individuell unterschiedlich und grundsätzlich nicht beeinflussbar. So kann es sein, dass ein Abendmensch (Eule) erst einige Zeit nach Mitternacht zu Bett geht, Lerchen dagegen werden schon viel früher müde und sollten dann auch schlafen gehen. Ob vor oder nach Mitternacht: wichtig ist, dass man nicht zu spät ins Bett geht (immer deutlich vor 3 Uhr nachts!), damit die ersten Schlafphasen nicht verloren gehen. Sie sind nicht beliebig in die Nacht hinein verschiebbar!

Nicht auf den Wecker schauen

Wenn man beim nächtlichen Aufwachen auf die Uhr schaut, können wenige Glückliche die Erkenntnis genießen, dass sie noch einige Stunden Zeit bis zum Aufstehen haben. Die meisten schlafgestörten Menschen werden aber nervös und unruhig, wenn sie nachts auf die Uhr sehen, weil sie dann feststellen „es ist erst 1 Uhr und ich bin schon wieder wach“ und dann Angst haben, nicht genügend Schlaf zu bekommen bzw. morgens nicht ausgeschlafen und nicht leistungsfähig zu sein. Dieser „Leistungsdruck“ schlafen zu müssen, führt zu Anspannungen, die wiederum das Wiedereinschlafen verhindern (s. o.). Außerdem besteht die Gefahr, dass das nächtliche „auf den Wecker sehen“, den Körper trainiert, immer zu dieser gleichen Zeit aufzuwachen.

Fremde Geräusche stören

Lärm bedeutet Stress und dieser lässt einen nicht schlafen. Sehr häufig betrifft dies das Schnarchen des Partners. Bekannte Geräusche stören allerdings weniger oder sogar nicht, wenn sie nicht zu laut sind. Auch an neue, maßvolle Geräusche kann man sich in gewissem Rahmen gewöhnen, wenn sie sich nicht abstellen lassen. Dabei ist wieder wichtig, sie nicht überzubewerten.

Beim Auftreten fremder Geräusche wachen viele Menschen plötzlich auf, erschrecken und kommen in eine Anspannung. Deshalb schläft man in fremder Umgebung wie in Hotels meist auch schlechter als zuhause. Dies ist aus der menschlichen Entwicklung begründet und betrifft insbesondere Frauen. Frauen mit Babys wachen auch ohne dass das Kind einen Laut von sich gibt auf, um zu sehen, ob es ihm gut geht.

Nächtliches Aufwachen ist normal

Nächtliches Aufwachen ist aus der Evolution heraus zu begründen. Als der Mensch noch in Höhlen lebte bzw. im Freien oder in Hütten schlief, wurde der Schlaf häufig unterbrochen oder es wurde von vorneherein nur fragmentiert geschlafen. Dies war der notwendigen erhöhten Wachsamkeit geschuldet, die überlebenswichtig war. Auch heute wacht man nachts noch häufig auf: Im Durchschnitt 28-mal pro Nacht! Meistens wird es gar nicht wahrgenommen und man schläft gleich wieder ein. Wenn man es doch bemerkt, ist es wichtig, das nächtliche Aufwachen nicht überzubewerten und zu denken, man bekäme deshalb nicht genügend Schlaf. Dies ist nicht der Fall! Deshalb sollte man das Aufwachen als völlig normal realisieren und entspannt bleiben. Dann schläft man normalerweise ganz schnell wieder ein. Wichtig ist, nicht in eine Anspannung zu verfallen!



Auf der häufige Eindruck, dass man die „ganze Nacht kein Auge zu getan“ hat, entspricht praktisch fast nie den Tatsachen, sondern die Zeit des Wachseins wird fehlerhaft eingeschätzt und überbewertet. Die Wachzeiten werden als viel länger empfunden, als sie tatsächlich waren. (Auch wenn man die schlaflosen Zeiten per Uhr „protokolliert“ – man weiß ja nicht, wann man wieder eingeschlafen ist). Dies ist durch zahlreiche Messungen der Hirnströme im Schlaflabor bei Studien mit nicht-organisch schlafgestörten Menschen bestätigt worden. Trotz der Aussage fast oder gar nicht geschlafen zu haben, hatten die Untersuchten trotzdem mehrere Stunden geschlafen.

Wichtig ist, nächtliche Wachphasen zu akzeptieren und entspannt bleiben! Entspannung ist die beste Voraussetzung um zu schlafen.

Wenn man nachts aufwacht, sollte man wenn möglich ruhig und entspannt liegen bleiben und nicht aufstehen. Wenn es sein muss (Gang auf die Toilette) ist darauf zu achten, dass nur gedämpftes Licht, das möglichst nicht direkt in die Augen scheint, verwendet wird, um die Melatoninproduktion (Kap. 3) nicht zu unterbrechen. Es ist wichtig, möglichst schnell wieder ins Bett zurückzukehren. Man sollte auch nicht zum Kühlschrank gehen oder ähnliches tun. Dies unterbricht den Schlaf und es dauert dann u. U. lange bis man wieder einschlafen kann. Auch gewöhnt sich der Körper an solche Unterbrechungen, er „erlernt“ sie sogar.

Nur wenn man schon länger wachliegt, grübelt und sich mit allen kognitiven Maßnahmen (s. u.) das Gedankenkarussell nicht stoppen lässt, dann ist es besser kurz aufzustehen, sich z. B. auf einen sogenannten „Sorgenstuhl“ außerhalb des Schlafzimmers zu setzen und die belastenden Gedanken aufzuschreiben. So besteht die Chance, diese Gedanken abzulegen und dann wieder einschlafen zu können. Auch sollte man sich klarmachen, dass man nachts keine Probleme lösen kann, da wir rund um 3 Uhr (Kap. 3) unseren absoluten Tiefpunkt haben und auch nicht in der Lage sind, eine weiterführende geistige Leistung zu vollbringen. So kann man auch verhindern, sich das nächtliche Grübeln im wahrsten Sinne des Wortes anzutrainieren.

Kognitive Verfahren

Es gibt zahlreiche kognitive Verfahren, die bei Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt werden können wie Gedankenreisen oder der sog. Grübelstopp (Unterbrechung von grüblerischen Gedanken durch ein klares „Stopp“). Diese kognitiven Techniken spielen in der Behandlung von Schlafstörungen eine bedeutsame Rolle, um den Teufelskreis des Grübelns und der negativen Gedanken zu unterbrechen. Sie sollten unter psychologischer Anleitung erlernt und untertags eingeübt werden.



Literatur beim Verfasser

Adresse des Autors:

Prof. Dr. Dr. Angela Schuh

Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE)

Ludwig-Maximilians-Universität München

Marchioninistraße 17

81377 München

Tel. +49 (0)89 / 2180-78215

Fax. +49 (0)89 / 2180-78230

E-Mail: angela.schuh@med.uni-muenchen.de





Schlaffibel Füßen

Abbildungsnachweis

Abb. 1: Pace-Schott EF, Hobson JA. The neurobiology of sleep: genetic mechanisms, cellular neurophysiology and subcortical networks. Nature Review Neuroscience 2002; 3: 591-605. Modifizierte Abbildung.

Abb. 2: Roenneberg T. Zentrum für Chronobiologie am Institut für Medizinische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München, 2010.

Abb. 3: Roenneberg T. Wie wir ticken. Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben. DuMont Buchverlag, Köln 2010.

Abb. 4: Wirz-Justice A & Cajochen C. Zirkadiane Rhythmen und Depression: chronobiologische Behandlungsmöglichkeiten. Schweizerisches Medizinisches Forum 2011; 11: 536-541.

Abb. 5: Hildebrandt G, Moser M, Lehofer M. Chronobiologie und Chronomedizin: Biologische Rhythmen – Medizinische Konsequenzen. Hippokrates Verlag GmbH, Stuttgart, 1998.





Verwendete Literatur:

- Brüggemann W, Uehleke B. Kneipp Vademecum pro Medico: Hydrotherapie, Phytotherapie, Bewegungstherapie, Ernährung, Ordnungstherapie. Sebastian Kneipp-Gesundheitsmittel-Verlag, Würzburg 1990.
- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM). <https://www.dgsm.de/index.php?language=german>
- Ehrig C, Voderholzer U. Der gute und erholsame Schlaf. Hans Huber Verlag, Bern 2014.
- Ertelt D, Witt K, Reetz K, Frank W, Junghanns K, Backhaus J, Tadic V, Pellicano A, Born J, Binkofski F. Skill Memory Escaping from Distraction by Sleep-Evidence from Dual-Task Performance. PLoS ONE 2012; 7: e50983.
- Gutenbrunner Ch, Glaesener J-J. Rehabilitation, Physikalische Medizin und Naturheilverfahren. Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2007.
- Hassler M, Rau R, Hupfeld J, Paridon H, Schuchart U. iga.Report 23. Auswirkungen von ständiger Erreichbarkeit und Präventionsmöglichkeiten. Teil 2: Eine wissenschaftliche Untersuchung zu potenziellen Folgen für Erholung und Gesundheit und Gestaltungsvorschläge für Unternehmen. In: Initiative Arbeit und Gesundheit: https://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_23_Teil2_Auswirkungen_staendiger_Erreichbarkeit.pdf
- Hildebrandt G, Moser M, Lehofer M. Chronobiologie und Chronomedizin: Biologische Rhythmen – Medizinische Konsequenzen. Hippokrates Verlag GmbH, Stuttgart, 1998.
- Marschall J, Hildebrandt S, Sydow H, Nolting HD, Burgart E, Woköck T. Gesundheitsreport 2017 der DAK – Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten. Update: Schlafstörungen. medhochzwei Verlag GmbH, Heidelberg 2017.
- Melchart D. Gesundheitstraining als moderne Ordnungstherapie. In: Melchart D, Brenke R, Dobos G, Gaisbauer M, Saller R. Naturheilverfahren. Schattauer Verlag, Stuttgart 2002.
- Potkin KT, Bunney W. Sleep improves memory: The effect of sleep on long term memory in early adolescence. PLoS ONE 2012; 7: e42191.
- Riemann D, Baum E, Cohrs S, Crönlein T, Hajak G, Hertenstein E, Klose P, Langhorst J, Mayer G, Nissen C, Pollmächer T, Rabstein S, Schlarb A, Sitter H, Weeß HG, Wetter T, Spiegelhalder K. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/ Schlafstörungen, Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“, Update 2016. Somnologie 2017, 21: 2-44.
- Roenneberg T. Wie wir ticken. Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben. DuMont Buchverlag, Köln 2010.
- Roenneberg T. Lernen wir im Schlaf? Naturamed 2012; 5: 28-39.
- Roenneberg T, Allebrandt KV, Merrow M, Vetter C. Social jetlag and obesity. Current Biology 2012; 22(10): 939-43.
- Müller T, Paterok B. Schlaftraining: Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen. Hogrefe Verlag, Göttingen 2010.
- Wamsley EJ, Tucker MA, Payne JD, Stickgold R. A brief nap is beneficial for human route-learning: The role of navigation experience and EEG spectral power. Learning Memory 2010;17: 332-336.
- Weeß HG. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer Verlag, Stuttgart 2016.
- Weeß HG. Update Schlafmedizin. Uni-Med Verlag, Bremen-London-Boston 2015.
- Wiegand MH, von Sprei F, Förstl H. Schlaf & Traum: Neurobiologie, Psychologie, Therapie. Schattauer Verlag, Stuttgart 2006.
- Wirz-Justice A & Cajochen C. Zirkadiane Rhythmen und Depression: chronobiologische Behandlungsmöglichkeiten. Schweizerisches Medizinisches Forum 2011; 11(32-33): 536-541.
- Zulley J. Mein Buch vom guten Schlaf. Verlag Zabert Sandmann, München 2005
- Zulley J, Knab B. Die kleine Schlafschule. Herder Verlag GmbH, Freiburg im Breisgau 2011.
- Zulley J, Knab B. Unsere innere Uhr. Mabuse Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2009
- Zulley J, Haen E, Lund R, Roenneberg T (Hrsg.). Chronomedizin. S. Roderer Verlag, Regensburg 1994.