



Rehazentrum Bad Dürkheim – Klinik Hüttenbühl der Deutschen Rentenversicherung Bund

Vortrag zum Thema: Schlaf

Allgemeines zum Thema Schlaf

- Nicht jeder braucht gleich viel Schlaf
 - Variation der normalen Schlafdauer: 4-10h/Nacht
 - Ø bei 7,5-8h/Nacht
- Auch gute Schläfer wachen nachts auf (bis zu 28x/Nacht)!

Schlafbedürfnis und Lebensalter

- Mit dem Alter verändert sich der Schlaf
 - ... das Schlafbedürfnis (nachts) nimmt ab
 - ... die Wachliegezeit nimmt zu
 - ... der Tiefschlafanteil nimmt ab
 - ... der Leichtschlaf nimmt zu

Schlafstörung: Definition

- Jeder schläft mal schlecht, aber eine Schlafstörung besteht erst, wenn...
 - ... man mehr als 30 Minuten zum Einschlafen braucht
 - ... nächtliche Wachphasen länger als 20-30min dauern
 - ... man sich morgens „wie gerädert“ fühlt (dies ist der Hinweis auf zu wenig REM-Schlaf)
 - ... diese Störung mindestens seit 4 Wochen 3x pro Woche auftritt

Entstehung von Schlafstörungen

Typische und falsche Erwartungen an den Schlaf

- “Acht Stunden Schlaf braucht der Mensch.”
- “Wenn ich nicht genug schlafe, bin ich nicht leistungsfähig.”
- “Nachts aufwachen bedeutet schon, schlecht zu schlafen.”
- “Wenn ich nicht angemessen schlafe, werde ich bestimmt noch krank.”

Typische störende Gedanken/Selbstgespräche

- “Hoffentlich kann ich heute Nacht überhaupt mal schlafen.”
- “Heute Nacht muss ich aber unbedingt schlafen, sonst weiß ich nicht, wie es mit mir noch weitergehen soll.”
- “Jetzt ist es schon 1.00 Uhr und habe fast keine Zeit mehr, um wirklich auszuschlafen.”
- Wie soll ich bloß morgen schaffen?

Behandlung von Schlafstörungen

- Informationen
- falsche Vorstellungen und Erwartungen abbauen
- Zuerst Diagnose, dann Therapie
- Schlafhygieneregeln praktizieren
- eventuell sogar Schlafentzug

Schlafstagebuch

Tag

- Tagesmüdigkeit, Konzentration, Stimmung
- Tagesschlaf (wann, wie lange)
- Koffeinhaltige Getränke/Alkohol (wann, wie viel)
- Besonderheiten am Tag

Nacht

- Schlafqualität, Gefühl des Erholtseins
- Einschlafdauer, Aufwachen nachts, Wachliegezeit
- Aufstehzeit
- Schlafdauer
- eingenommene Schlafmittel

Schlafhygieneregeln

- Entspannung und Einschlafrituale als Einschlafhilfe nutzen
- Körperliche und soziale Aktivitäten
- Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind (nicht wenn es „Zeit“ ist)
- Längere Wachliegezeiten im Bett vermeiden
- „Weckerblick“ vermeiden
- Achtung bei Kaffee/Tee, Alkohol, schwerem Essen
- Kein längerer Mittagsschlaf bei Schlafstörungen
- Kein „Zwingen“ zum Einschlafen
- Das Bett ist (fast) nur zum Schlafen da

- Tipps bei Grübeln:
 - Grübelgedanken niederschreiben
 - Tagsüber Zeit zum Grübeln nutzen als Versuch der aktiven Problemlösung
 - Ansprechpartner auch professionelle Hilfe nutzen

- Nehmen Sie Ihre Schlafstörungen nicht zu wichtig

- Beobachtung, dass bei Schlafdeprivation anschließend auftritt
 - ... schnelleres Einschlafen
 - ... tieferer Schlaf
 - ... weniger häufiges nächtliches Aufwachen

Schlafentzug

Prinzip:

- Verkürzen der im Bett verbrachten Zeit

Vorgehen

- Schlafprotokoll
- Begrenzung der Bettzeit auf die beobachtete Schlafzeit
- schrittweise Erhöhung der Bettzeit, wenn Schlafeffizienz gestiegen

Schlaftypen und Schlafrhythmus

Morgen- und Abendtypen

- “Lerchen” eher 24 Std.- Rhythmus
- “Eulen” eher 26 Std.- Rhythmus
- Tipp: optimale Schlafzeiten im Urlaub herausfinden
- Wann wacht man ohne Wecker weder zerschlagen noch erschöpft auf?

Schichtarbeit:

- für Morgentypen schwieriger als für Abendtypen
- ab 45 LJ: sinkende Flexibilität des rhythmischen Systems
- Was tun?
 - Vor Nachtschicht essen und 2 leichte warme Mahlzeiten in der Nacht
 - Kein Kaffee / Schwarztee während der Nachtschicht
 - Helle Lichttherapie-Lampe während Nachtschicht
 - Evtl. 2 Schlafetappen nach Nachtschicht:: 4 Std. morgens, 2-3 Std. abends

Jet Lag

- Nach Osten (Verkürzung) schwieriger als nach Westen (Verlängerung)
- Pro Zeitzone 1/2 bis 1 Tag Umstellung

Was tun?

- 1 Woche vorher Rhythmus sanft verschieben
- Flug: wenig essen, viel trinken, wenn möglich Nickerchen
- Am Zielort: viel im Tageslicht aufhalten
- Bei Kurztripp keine Umstellung!
- Terminplanung:
 - USA vormittags
 - Asien: nachmittags / abends

Sommerzeit:

- Umstellung schwieriger als bei Jet Lag, da keine Unterstützung durch Sonnenstand
- Umstellungstag im Frühjahr auf 23 Std.
 - Abweichung um 2 Std.
 - 8 % mehr Unfälle
- Umstellungstag im Herbst auf 25 Std.
 - entspricht optimal der inneren Uhr
 - 7 % weniger Unfälle

Was tun bei Anpassungsproblemen?

- Mahlzeiten und Schlaf einige Tage lang um 10 min vorverlegen

Zusätzliche Informationen

Prof. Dr. J. Zulley.
„Mein Buch vom guten Schlaf“
Verlag Zabert Sandmann

J. Zulley & B. Knab.
„Die kleine Schlafschule. Wege zum guten Schlaf“
Verlag Herder Spektrum