



Schlafedukation – wieder erholsam schlafen

Ein Live-Online-seminar in acht Modulen – Modul 5



Reflexion der letzten Kurseinheit

Zu welchem Thema des Moduls 4 haben Sie vielleicht noch eine Frage?

- Akuter Schlafmangel und seine Folgen
- Chronischer Schlafmangel und seine Folgen



Live-Online-Umfrage

(Nur eine Antwort ist möglich)

Was glauben Sie, welcher schlafhygienische Aspekt ist wahrscheinlich der wichtigste?

1. Regelmäßige Bettzeiten
2. Gestaltung des Schlafzimmers
3. Essen und Trinken
4. Entspannung



1. Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus

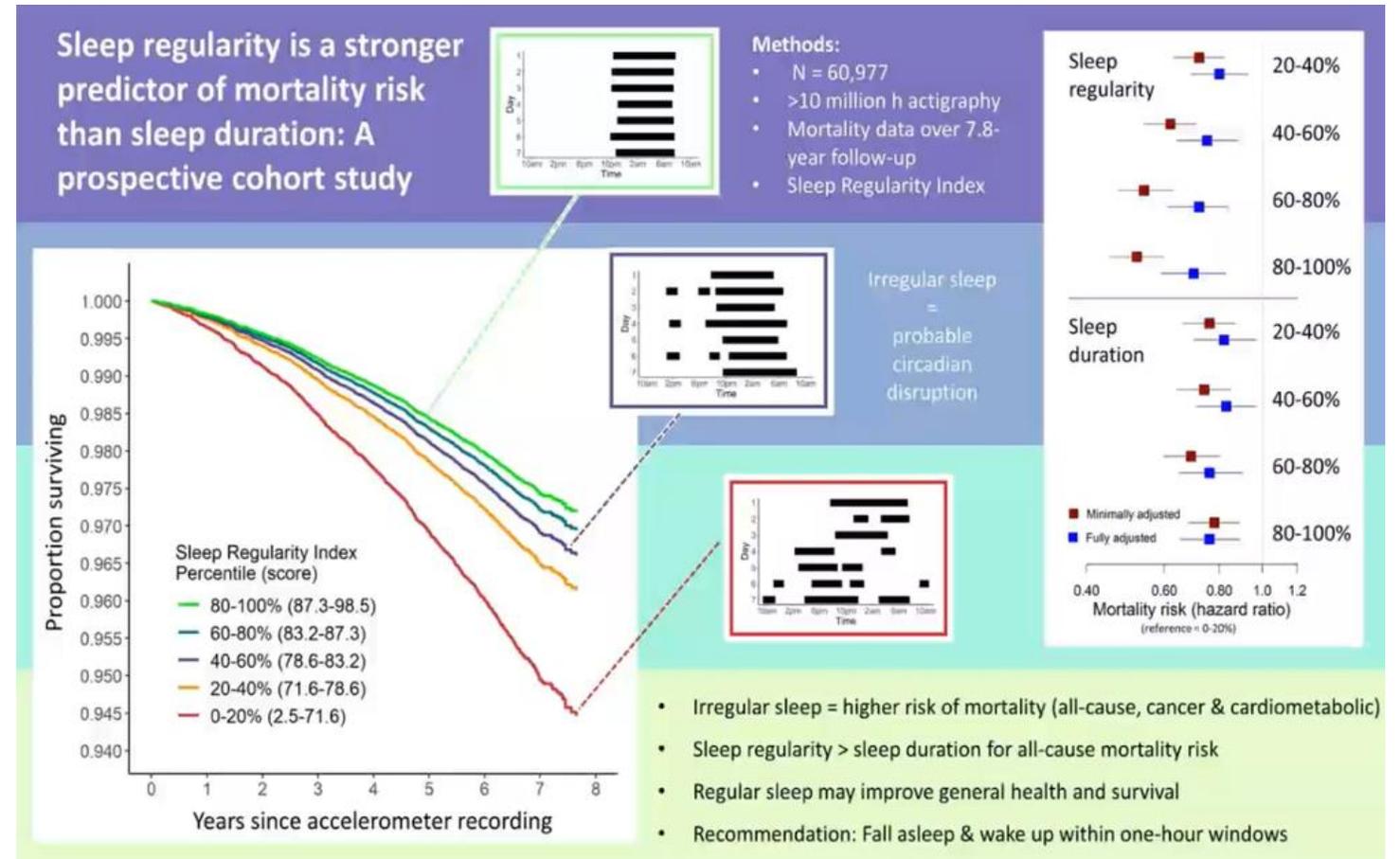
- kein Tag- und kein Fernsehschlaf
- Stellen Sie sich einen Wecker und stehen Sie morgens immer um die gleiche Zeit auf, unabhängig von der Dauer des Nachtschlafs.
- Weichen Sie von dieser Regel auch am Wochenende nicht ab
- Die im Bett zugebrachten Zeit sollte nicht länger sein als zu gesunden Zeiten

Regelmäßigkeit sagt Sterblichkeit stärker voraus als Schlafdauer



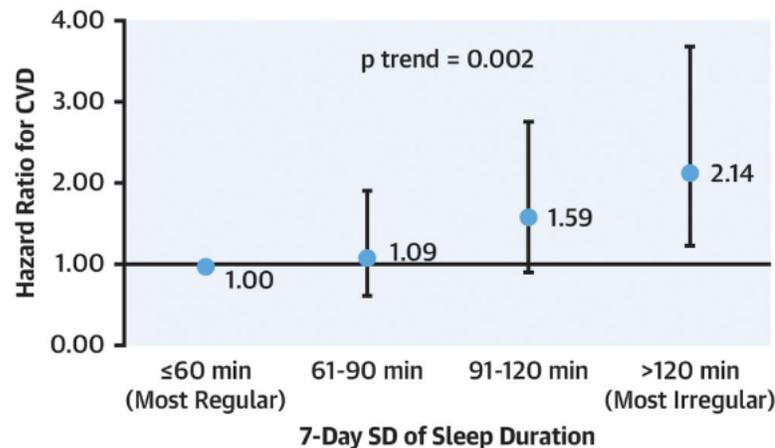
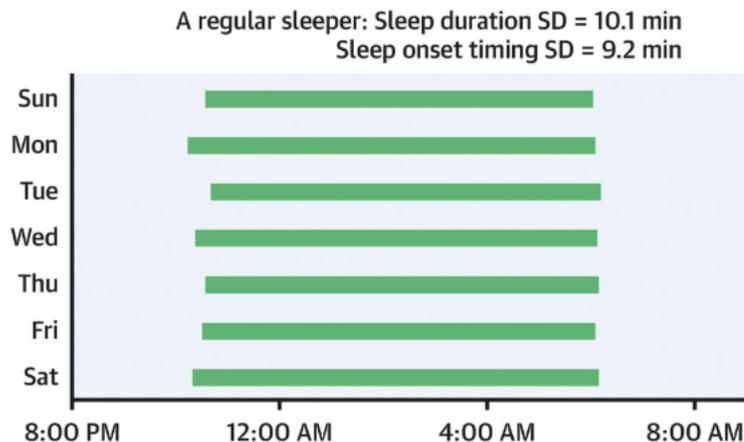
Regelmäßige Schlafzeiten beeinflussen die Gesundheit und die Lebenserwartung stärker als die Schlafdauer

Empfehlung: Zubettgehzeit und die Aufstehzeit sollten stets innerhalb in eines **60min-Fensters** sein.



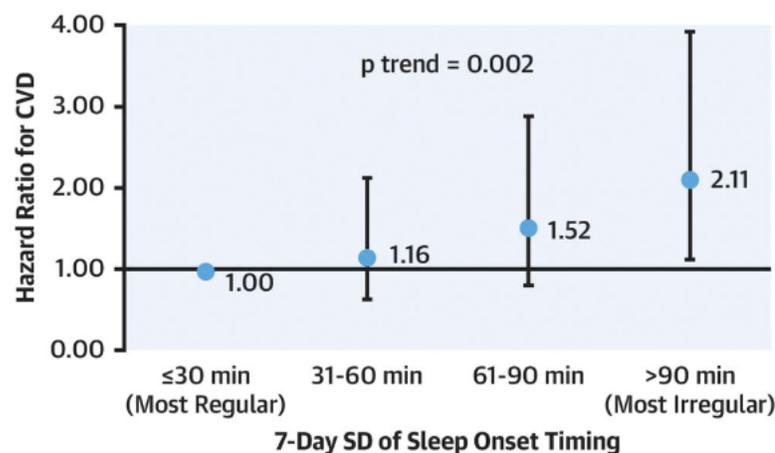
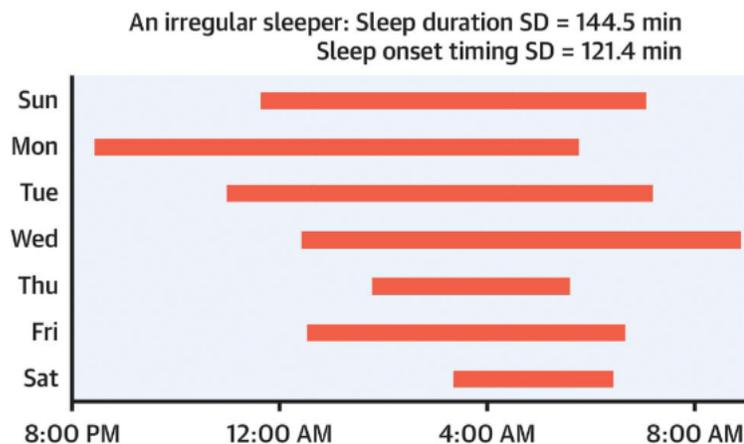


Bettzeitenunregelmäßigkeit steigert Herzinfarkt-Risiko



**Grün= regelmäßige
Schlafdauer und
Einschlafzeitpunkt**

Standardabweichung in min:
Optimale Schlafdauer ± 60 min
Optimale Einschlafzeitpunkt ± 30 min



**Rot= unregelmäßige
Schlafdauer und
Einschlafzeitpunkt**

Standardabweichung in min:
Schlafdauer mehr als ± 120 min
Einschlafzeitpunkt mehr als ± 90 min



Verschiedene Aktivitäten, um sich abends wach zu halten

Welche Strategien möchten Sie einsetzen, um nicht „zu früh“ einzuschlafen?

- Planung eines Ausflugs am Wochenende
- Sich zum Telefonieren verabreden
- Essen vorkochen
- Hausarbeiten erledigen (z. B. Aufräumen, Staub wischen, Wäsche zusammenlegen, Geschirr spülen)
- Etwas Kreatives tun (z. B. Malen oder Basteln)
- Kuchen backen
- Mit den Fotos des letzten Urlaubs ein Fotobuch erstellen
- Spazieren gehen
- Den nächsten Urlaub planen (z. B. die Route festlegen, nach Hotels schauen)
- Den Kleiderschrank ausmisten
- Eine E-Mail an alte Freunde schreiben
- Im Internet nach neuen Rezepten suchen
- Holzhandwerken (z. B. Drechseln oder Schnitzen)
- Filme oder Serien schauen (ggf. im Sitzen oder Stehen)
- *Anmerkung: beim Bildschirmen Blau-Filter / „Nachmodus“ einschalten und Lichtintensität gering halten*



2. Gestaltung des Schlafzimmers

- angenehme Schlafbedingung („*Wellness-Atmosphäre*“)
- Dinge, die an den Arbeitsalltag erinnern, gehören nicht in das Schlafzimmer
- das Schlafzimmer sollte der ruhigste Ort im Haus, in der Wohnung sein
- eine Uhr sollte nicht in Sichtweite sein



Eine Uhr sollte nicht in Sichtweite sein



Dr.

Blick auf die Uhr -> steigendes Anspannungsniveau

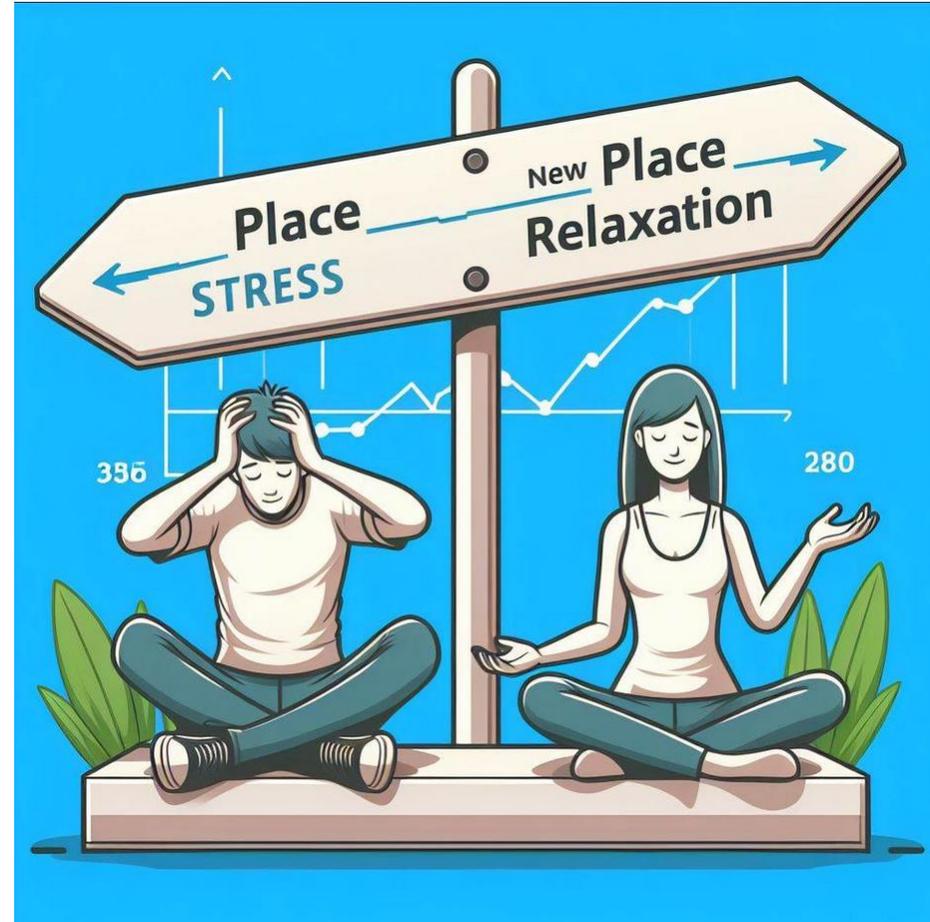
sich-selbst-erfüllende Prophezeiung



3. Essen und Trinken

- ein übervoller Magen, aber auch Hunger stören den Schlaf
- abendliche Flüssigkeitsaufnahme vermindern
- am späten Nachmittag Verzicht auf den Genuss von anregenden Getränken (*Kaffee, Cola, schwarzen oder grünen Tee*)
- Verzicht auf abendlichen Alkohol- und Nikotin-Konsum

4. Entspannung





4. Entspannung

- Sport möglichst mit mindestens zweistündigem Abstand zum Zubettgehen
- „*nur 10 Minuten für mich alleine*“ - um den Tag zu verabschieden und sich auf den Nachtschlaf vorzubereiten
- „Runterkommen“ (u.U. „*Einschlafritual*“)
- körperliche/geistig anstrengende Aktivitäten sowie **stressige** Situationen sollten in der Stunde vor dem Zubettgehen vermieden werden



Was ist Stress? – ein evolutionäres Erbe

Die Stressreaktion als evolutionäres Erbe

- Stress = allgemeiner Aktivierungszustand des ganzen Körpers
- Bestehend aus: Adrenalin- und Cortisol-Ausschüttung, Steigerung von Puls, Blutdruck und Atemfrequenz etc.
- Bereitet eine schnelle Reaktion auf Stressoren vor -> adaptiv, evolutionär entwickelt, Kampf- und Fluchtbereitschaft



Alarmreaktion/Schrecksekunde-- Widerstandsphase (Kampf oder Flucht)-- Erholung/Erschöpfung

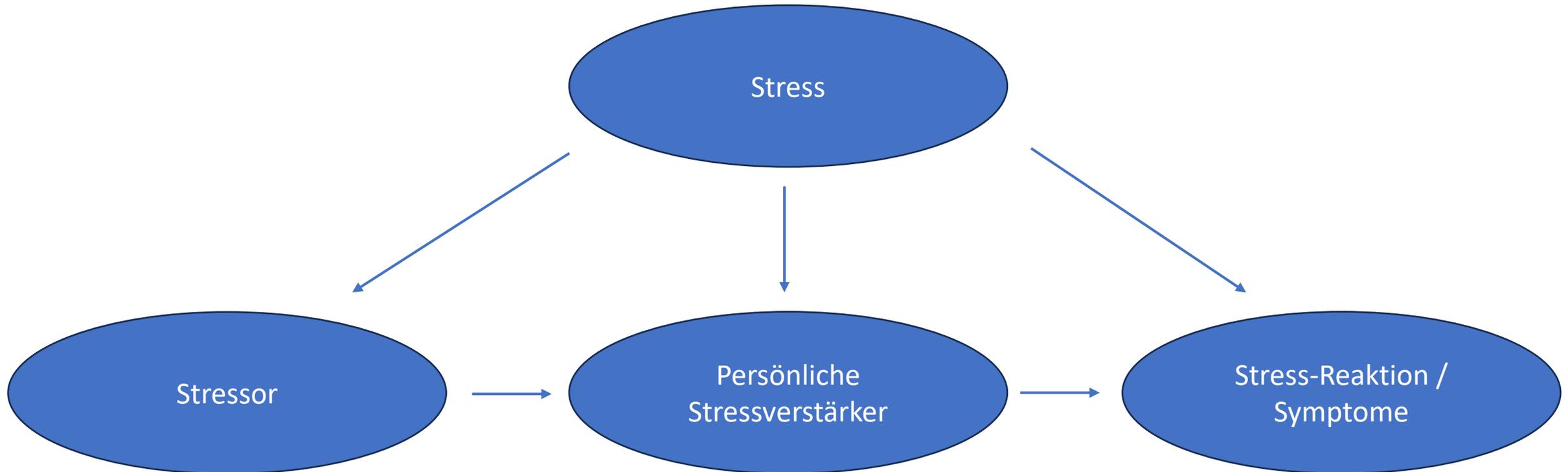
(Adrenalinausstoß)

(Sympathikus: Aktivierung)

(Parasympathikus: Erholung)



Was ist Stress? – verschiedene Faktoren!





Nächtliche Cortisol-Absenkung ist entscheidend

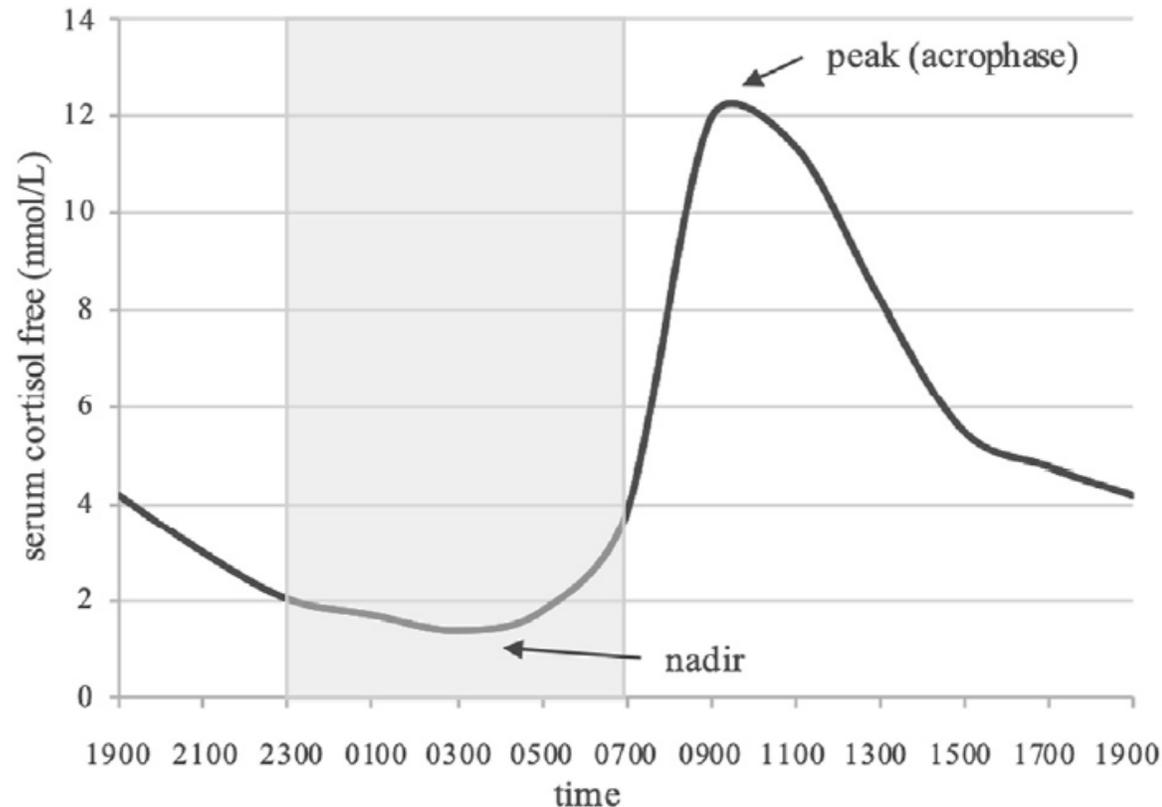


Fig. 1. Schematic representation of the circadian cortisol rhythmicity. Data were taken from Bhake et al. [23]. The shaded area indicates the lights-off period.



Stress steigert Cortisol, und Risiko für Schlafprobleme

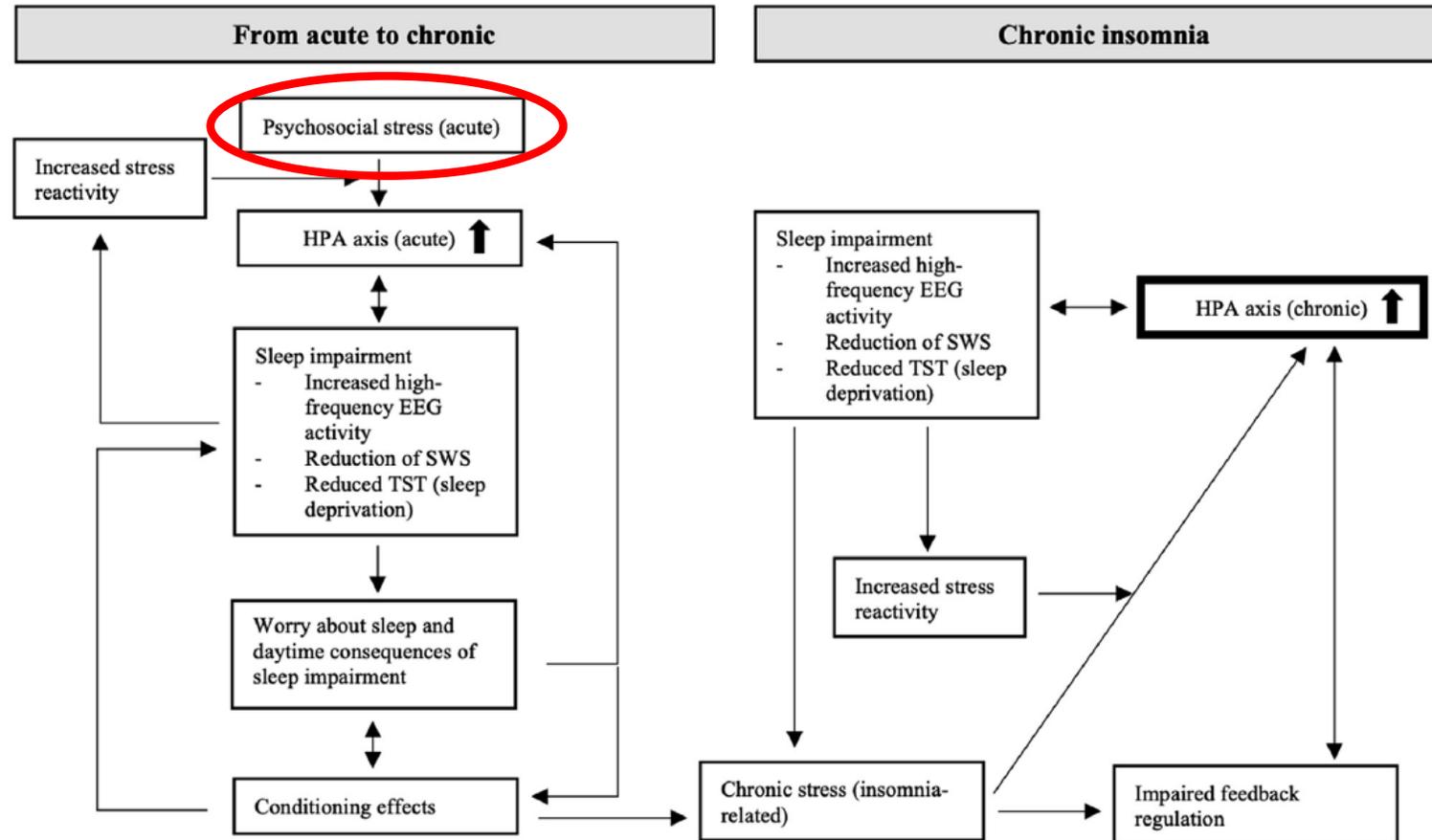


Fig. 2. Involvement of the HPA axis in acute and chronic insomnia. EEG electroencephalography, SWS slow-wave sleep, TST total sleep time.



Erhöhte Cortisolspiegel vermeiden, Insomnie vorbeugen

Review > [Sleep Med Rev. 2022 Apr;62:101588. doi: 10.1016/j.smr.2022.101588. Epub 2022 Jan 8.](#)

HPA axis activity in patients with chronic insomnia: A systematic review and meta-analysis of case-control studies

Raphael J Dressle¹, Bernd Feige², Kai Spiegelhalder², Christine Schmucker³, Fee Benz²,
Nina C Mey², Dieter Riemann⁴

Meta-Analyse:
20 Studien mit
449 Insomnie-Patienten
(18-70 J.) versus 357 Kontrollen

Insomnie-Pat. zeigen moderat
erhöhtes Cortisol (Speichel &
Blut); und stark erhöhtes
Cortisol (alleinige Blutproben)



Progressive Muskelentspannung



autogenes Training



Ruhebild



HRV-Biofeedback





Entspannung durch kognitive Techniken

Hier vorgestellt:

- **Gedankenstuhl**
- **Gedanken ziehen lassen**

Weitere Möglichkeiten:

- Gelassenheitsgedanke
- Gedankentagebuch



Gedankenstuhl

1. Suchen Sie sich einen Stuhl, der außerhalb Ihres Schlafzimmers ist und Ihnen bequem erscheint. Das ist der Gedankenstuhl.
2. Jeden Abend bevor Sie zu Bett gehen, machen Sie es sich nun auf diesem Stuhl bequem.
3. Auch nachts, wenn Sie erwachen und das Gedankenkarussell beginnt: Es hilft, sich wieder auf den Stuhl zu setzen.
4. Wenn Sie auf diesem Stuhl sitzen: Sie dürfen jetzt und (nur) hier über alle aktuellen Themen nachdenken.



Gedanken ziehen lassen mittels Imaginationsübungen

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über Deinem Haupt fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst Du verhindern.“ – Martin Luther



Sie können „Imaginationsübungen“ nutzen, um störenden Gedanken weniger Aufmerksamkeit zu schenken.

Beispiel:

Bei Grübelgedanken sich hinsetzen, ruhig atmen und sich vorstellen, wie Sie den Gedanken auf eine Welle setzen. Diese Welle kommt auf Sie zu und läuft langsam am Strand aus. Neue Wellen kommen und laufen gleichfalls am Strand langsam aus. Die See wird immer ruhiger. Auch Sie werden immer ruhiger.



Schlafbehindernde Gedanken erkennen

Welche Gedanken kommen Ihnen bekannt vor?

- Ich brauche meine acht Stunden Schlaf, um den nächsten Tag durchstehen zu können.
- Ich muss jeden Tag 100% fit sein!
- Ich muss gut schlafen, sonst bin ich am nächsten Tag gereizt und unausstehlich.
- Ich glaube, dass Schlaflosigkeit meine Lebenszufriedenheit ruiniert.
- Mein Schlaf wird immer schlechter und ich glaube nicht, dass ich etwas daran ändern kann.
- Ich finde, ich sollte in der Lage sein, meinen Schlaf zu kontrollieren.



Ausblick auf Modul 6

- Nächtliche Körperlage beeinflusst
 - optimale Atmung
 - „Waschmaschinenfunktion“ des Gehirns
- Seitenschläferkissen



Übung: Eine Schlafhygiene-Regel ausprobieren

- Nachts nicht auf die Uhr schauen
- Abends auf schwere Mahlzeiten verzichten (nur Leichtes essen)
- Am Abend Bildschirmzeit reduzieren
- An jedem Tag zur selben Zeit aufstehen und ins Bett gehen
- Angenehme Schlafatmosphäre schaffen (kühlere Raumtemperatur, keine Lampen oder störenden Geräusche).
- Am Abend entspannen und ein Einschlafritual ausprobieren
- Abends keine koffeinhaltigen oder alkoholischen Getränke
- Vor dem Schlafengehen auf anstrengende Aktivitäten verzichten
- Im Bett nur schlafen, sonstige Aktivitäten (Fernsehen, Arbeiten, Essen etc.) anderswo durchführen
- Auf den Mittagsschlaf verzichten und erst am Abend schlafen