

Gesunder Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Schlaf ist ein lebenswichtiges und extrem unterschätztes Grundbedürfnis des Menschen. Fast ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Er benötigt die regelmäßige Erholung während der Nacht. Zu häufig werden Schlafstörungen und die dadurch entstehende Tagesmüdigkeit nicht ernst genommen und als Bagatelbeschwerde abgetan.

Doch: Gestörter Schlaf kann schwere Folgen haben. So sind z. B. Kinder, die einen chronisch gestörten Schlaf aufweisen, in ihrem Wachstum behindert. Gestörter Schlaf führt zu einem geschwächten Immunsystem, welches zu ernsthaften Erkrankungen führen kann. Auch die Verdauung und unser Herz-Kreislaufsystem benötigen die nächtliche Ruhephase. Die geistige Leistungsfähigkeit lässt stark nach, wenn der Schlaf nicht ausreichend ist. Unser Gehirn wiederholt Lernvorgänge während des Schlafes, sodass wir am nächsten Tag über ein besseres Wissen verfügen. Ist der Schlaf gestört, führt dies nicht nur zu einer Beeinträchtigung der Befindlichkeit, sondern es kann auch fatale Folgen haben, sowohl unmittelbar als auch langfristig. Hierzu gehören Leistungsminderungen, Unfälle, chronische körperliche und psychische Erkrankungen.

Schlafhygiene oder: Was kann ich selber für einen gesunden Schlaf tun?

Regelmäßiger Tagesrhythmus

Die täglichen Aktivitäten und vor allem die Einnahme der Mahlzeiten sollten möglichst regelmäßig und zur gleichen Zeit erfolgen. Wenn Sie sich an einen gleichmäßigen Takthalten, kann sich Ihr Körper besser auf den Schlaf vorbereiten.

Genügend körperliche Bewegung

Tagsüber benötigt der Körper genügend Bewegung, um am Abend auch die notwendige Müdigkeit zum Einschlafen zu finden.

Mahlzeiten

Späte und schwere Mahlzeiten belasten den Organismus durch erhöhte Verdauungstätigkeit und stören somit das Schlafen. Vor allem das Durchschlafen in der Nacht ist davon betroffen.

Alkohol

Möglichst kein Alkohol. Zwar schläft man nach Alkoholkonsum schneller ein, der folgende Schlaf wird aber deutlich gestört. Eine Erholung durch den Schlaf findet nicht statt. Außerdem wacht man morgens früher auf.

Schlafdauer

Verbringen Sie nicht zu lange Zeit im Bett. Verkürzen Sie eher noch die Zeit, die Sie im Bett verbringen. Die Zeit im Bett wird dann meist effektiver mit Schlaf gefüllt. Die Schlafdauer ist nicht so ausschlaggebend für die Erholung.

Wie gestört ist mein Schlaf?

Antworten auf diese Frage können Sie finden, wenn Sie den folgenden Fragebogen auswerten. Hierzu schreiben Sie sich die Punktzahlen Ihrer Antworten heraus und addieren sie entsprechend den Anweisungen. Ob tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt, kann allerdings nur ein Arzt entscheiden.

A) Sind Sie abends vor dem Zubettgehen müde?

Ja, sehr 1

Ja 0

Nein 2

Eher wach 4

B) Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen?

Ich schlafe sofort ein 0

Länger als 10 Minuten 1

Länger als 30 Minuten 4

C) Können Sie nachts durchschlafen?

Ja 0

Ich werde gelegentlich wach 1

Ich liege lange Zeit wach 3

Ich kann gar nicht mehr einschlafen 5

D) Schnarchen Sie nachts?

Nein 0

Ja 1

Es wurden schon Atemstillstände beobachtet 5*

E) Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach?

Viel zu früh (mehr als 60 Minuten) 3

Etwas früher (bis 60 Minuten) 1

Genau richtig 0

Es fällt mir nicht leicht 2

Es fällt mir sehr schwer 4

F) Wann fühlen Sie sich nach dem Erwachen munter?

Sofort 0

Nach 10 Minuten 1

Nach dem Frühstück 2

Erst gegen Mittag 4

G) Im Tagesverlauf ...

... bin ich durchgehend fit 0

... habe ich ein leichtes Mittagstief 1

... habe ich ein deutliches Mittagstief 2

... bin ich tagsüber häufig müde 3

... schlafe ich gelegentlich ungewollt ein 5*

**Trifft eine dieser beiden Aussagen bei D oder G, die mit 5 Punkten bewertet wird, auf Sie zu, sollten Sie dringend einen Arzt oder ein Schlafmedizinisches Zentrum aufsuchen.*

Summe: _____

1 bis 10 Punkte

Beträgt Ihre Summe 10 oder weniger, haben Sie einen guten bis durchschnittlichen Schlaf.

11 bis 15 Punkte

Beträgt Ihre Summe über 10, haben Sie einen gestörten Schlaf. Falls Sie schon länger unter diesen Symptomen leiden, liegt der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schlafstörung nahe. Ob tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt, kann allerdings nur ein Arzt entscheiden.

Über 15 Punkte

Vor allem bei mehr als 15 Punkten sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, der Sie dann eventuell an einen Schlafspezialisten oder ein Schlafmedizinisches Zentrum überweist.

Zum gesunden Schlaf gehört ein rasches Einschlafen, ein Durchschlafen und am folgenden Tag sollten Sie möglichst fit sein. Das ist aber nicht immer der Fall. Es könnte sein, dass Sie beim Einschlafen Probleme haben oder sich beim Erwachen noch nicht fit fühlen. Falls Sie einen guten Schlaf haben, sollten Sie wirklich zufrieden sein. Ungefähr 50 % der Bevölkerung haben einen schlechten Schlaf. Haben Sie einen schlechten Schlaf, muss noch keine Schlafstörung vorliegen, aber Sie sollten unsere Ratschläge zur Schlafhygiene beachten.

Haben Sie noch Fragen zu dem Thema?

Ihr BGM-Berater der ias AG steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Moritz Dankers
BGM-Berater

ias AG
Zentrum Hamburg
Wendenstraße 8-12
20097 Hamburg

Telefon: 040 / 645580-458
Telefax: 03221 / 1085-479
Mobil: 0151-4080 2828
E-Mail: moritz.dankers@ias-gruppe.de
Web: www.ias-gruppe.de