

AKTUELL #stressfreischlafen**IM LAND DER TRÄUME**

Schnell einschlafen – wenn das bloß so einfach wäre! Wie man das Gedankenkarussell vor dem Einschlafen überwindet und wie gesunder Schlaf gelingt, hat uns Schlafexperte Dr. Roman Braun erklärt.

Werde ich meine Prüfung schaffen? Klappt die große Präsentation nächste Woche? Und wird Großmutter wieder gesund? Sorgen und Ängste plagen uns nicht nur tagsüber, sondern bringen uns vor allem nachts um den Schlaf. Das Gedankenkarussell kommt kurz vor dem Einschlafen besonders in Fahrt, was in einem akuten Schlafmangel resultiert, der heutzutage beinahe jeden Zweiten betrifft. Wie man aus dem schlaflosen Teufelskreis ausbricht und mit welchen Tipps man schnell ein- bzw. gut durchschläft – der psychologische Berater und Lebenscoach Dr. Roman Braun klärt auf.

Lebensnotwendiger Schlaf

Der Mensch braucht seinen Schlaf, denn er ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch die Grundlage für das eigene Wohlbefinden. Zusätzlich läuft der Organismus im Schlaf zu Höchstleistungen auf: Der Körper regeneriert sich, die Abwehrkräfte werden gestärkt, die Hormone angekurbelt und das Gedächtnis speichert Erlebtes vom Tag. Von Mensch zu Mensch ist das Schlafverhalten verschieden und wird von der inneren Uhr gesteuert. Diese bestimmt, ob man zu bestimmten Zeiten leistungsfähig oder eben müde ist. Dr. Roman Braun meint dazu: „Das →

GUTE NACHT Unser Körper regeneriert sich im Schlaf am besten – 7 1/2 Stunden pro Nacht sind ideal.



**WIE MAN OHNE
SORGEN EIN- UND
DURCHSCHLÄFT**

ENDLICH

**stressfrei
schlafen**

TIPPS FÜR SORGLOSEN SCHLAF

LED-BLUES VERMEIDEN:

Für die meisten Menschen gehört es vor dem Zubettgehen einfach dazu: ein letzter Blick auf das Smartphone. Doch beim Starren auf die Geräte reagiert der Körper, dank dem Blaulicht der Bildschirme, als wäre es noch helllicher Tag. Die Folge: Er schüttet weniger von dem Schlafhormon Melatonin aus, dadurch gerät auch der gesamte Schlafrhythmus durcheinander. Tipp: Am besten zwei Stunden vor dem Schlafengehen das Smartphone weglegen.

LESEN MACHT MÜDE:

Beim Lesen kann man nicht nur wunderbar in eine andere Welt entfliehen, sondern auch dem Stress. Vor dem Einschlafen zu lesen entwickelt sich schnell zu einem festen Ritual. Der Körper „lernt“ und „weiß“ mit der Zeit, dass bald die nächtliche Ruhephase ansteht, und bereitet sich dementsprechend vor, indem mehr Melatonin ausgeschüttet wird.

DANK-TAGEBUCH FÜHREN:

Man stellt sich vor dem Zubettgehen die Fragen: „Wofür bin ich dankbar?“ oder „Warum geht es mit gerade gut?“ und schreibt die Antworten in ein ausgewähltes Notizbuch. Zahlreiche Studien bestätigen, dass das Aufschreiben von Dankbarkeit Stress verringern kann.

POSITIV DENKEN:

Ein enormer Schlafkiller ist die „Verdrängungs-Strategie“: Gerne versuchen wir, uns mit Gedanken wie „Einfach nicht an den Schlaf denken, dann kommt er von selbst“ in den Schlaf zu zwingen – das funktioniert jedoch nicht. Anstatt den Schlaf zu ignorieren, sollte man sich positive Erinnerungen ins Gedächtnis rufen, wie etwa die aus dem Dank-Tagebuch.

KURZ POWERNAPPEN:

In der Kürze liegt die Würze! Das Nickerchen bzw. der Powernap zu Mittag sollte maximal 20 Minuten dauern. Danach beginnt nämlich die Tiefschlafphase, aus der es besonders schwer ist, aufzuwachen.

AUSGESCHLAFEN Der Versuch, das Gedankenkarussell im Kopf zu stoppen, erzeugt meist das Gegenteil. Positive Gedanken, die Verbannung von Handy aus dem Schlafzimmer sowie feste Rituale vor dem Schlafengehen können jedoch Abhilfe schaffen.

natürliche Schlaf-wach-Verhalten ist in uns programmiert. Als natürlicher Taktgeber steuert dabei das Schlafhormon Melatonin den Rhythmus. Das System gerät jedoch leicht durcheinander: Stress, Sorgen oder Ängste sind Gift für die sensible Mechanik und können Hormone aus dem Gleichgewicht bringen – Ein- und Durchschlafprobleme sind die Folgen.“

Schlaflose Gesellschaft

Schlaf ist in der heutigen Zeit zum Luxusgut geworden, es zählt meistens nur die Effizienz und nicht mehr die Entspannung. Schon jeder Zweite leidet deshalb an Schlafmangel, der auf moderne Lebensgewohnheiten zurückzuführen ist. „Im Durchschnitt benötigt ein Erwachsener zwischen sieben und acht Stunden Schlaf am Tag – dabei ist vor allem der Erholungswert des

Schlafes entscheidend. Doch durch externe Zeitgeber unserer Gesellschaft, wie berufliche oder private Verpflichtungen, schläft der Durchschnitt der Bevölkerung nur etwa sieben Stunden. Das ist eine Stunde zu wenig und Futter für die Stresshormone“, unterstreicht Dr. Braun. Halten die Schlafstörungen länger an, dann kann die Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt sein. Das logische Denken fällt schwer, die allgemeine Reizbarkeit steigt und auch die Erinnerungsleistung gerät ins Schwächeln. Schläft man außerdem weniger als diese empfohlenen 7 1/2 Stunden, dann gibt es laut dem Experten ein 20 Prozent höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Guter Morgen ohne Sorgen

Stress entsteht, wenn wir befürchten, mit

unseren Ressourcen eine anstehende Anforderung oder Belastung nicht bewältigen zu können – wenn beispielsweise eine Abgabefrist in der Arbeit immer näherkommt und die Zeit immer knapper wird. Dabei spielt das Cortisol, das auch als Stresshormon bezeichnet wird, eine essenzielle Rolle: „Normalerweise wird Cortisol in circa sieben bis zehn Schüben am Tag verteilt von der Nebenhirnrinde ausgeschüttet. Ist das Hormon einmal im Blutkreislauf, lässt es das Herz schneller schlagen, regt den Stoffwechsel an und wir fühlen uns dadurch fit. Verdrängt das aufputschende Stresshormon jedoch in der Einschlafphase das Schlafhormon Melatonin, welches versucht, den Organismus in den Ruhemodus zu versetzen, können wir uns noch so sehr anstrengen, einzuschlafen: Es wird nicht gelingen. Der Körper befindet sich dann in einer Art Alarmzustand, in dem die negativen Gedanken freien Raum haben“, so der Experte. Doch wie bekommt man die negativen Gedanken in den Griff, um endlich ein- und durchzuschlafen? Zunächst sollte man das laulicht durch Smartphone, Tablet und Co. im Schlafzimmer eindämmen bzw. ganz verbannen. Anstatt vor dem Schlafen aufs

Das Schlafhormon MELATONIN

HAT EINEN DIREKTEN
EINFLUSS AUF DEN TAG-/NACHT-RHYTHMUS
DES MENSCHLICHEN ORGANISMUS

Handy zu schauen, soll Lesen als Ritual beim Einschlafen helfen. Fällt das Durchschlafen schwer, dann hilft Saunieren zum Entspannen: „Das Saunabad regt den sogenannten Parasympathikus an, der auch als „Entspannungsnerv“ bekannt ist“, erklärt Dr. Braun. Nicht nur das Entspannen hilft beim Durchschlafen, auch die regelmäßige Bewegung. Nach aktiver Bewegung fühlt man sich zunächst wacher. Dabei spielen das Cortisol sowie Adrenalin eine Rolle, die den Körper aufputschen. Diese „Wachmacher-Hormone“ werden jedoch nach der physischen Aktivität abgebaut und Serotonin wird freigesetzt, und das ist dafür verantwortlich, dass wir uns gut fühlen – gut gelaunt schlafen wir also besser durch. Sollte man mitten in der Nacht aufwachen und vor lauter Nachdenken nicht mehr einschlafen können, dann rät der Experte zu Folgendem: „Wer mitten in der Nacht aufwacht und nicht innerhalb von 15 Minuten wieder einschlief, soll aufstehen. Der Sinn des Aufstehens liegt darin, dass man durch die Raumänderung ein realistisches Gefühl für die eigene Müdigkeit bekommt.“ Hilft all das nichts und der Schlafmangel hält an, sollte in jedem Fall ein Arzt zur Abklärung konsultiert werden.

ALEXANDRA HAHNENKAMP ■

Dr. Roman Braun klärt auf

„Modernes Leben als Stressfaktor Nr. 1“

Warum sind wir heutzutage so müde?

DR. ROMAN BRAUN: Das moderne Leben ist ein übermüdetes Leben: Schlafmangel betrifft heutzutage beinahe jeden Zweiten. Dass viele Menschen so sensibel auf Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten reagieren, zeigt vor allem, wie sich die Erwartungen an Schlaf verändert haben: Für viele ist er keine Zeit zum Genießen. Er soll vor allem eins sein: effizient. Zurückzuführen ist dies unter anderem auf moderne Lebensgewohnheiten durch berufliche oder private Verpflichtungen. Der Durchschnitt der Bevölkerung schläft nur etwa sieben Stunden. Das ist eine Stunde zu wenig und führt auf Dauer dazu, dass man noch mehr Stresshormone produziert.

Was sind die Folgen von Schlafmangel?

DR. BRAUN: Wenn Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen, können sie die Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Schlafentzug schlägt sich zunächst auf die geistige Leistungsfähigkeit nieder. Logisches Denken wird eingeschränkt und die allgemeine Reizbarkeit steigt. Zudem leidet die Erinnerungsleistung an dem Schlafdefizit, denn Schlaf ist wichtig für den Transfer von Gedächtnisinhalten vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis – man vergisst schneller Informationen, wie z. B. vereinbarte Termine. In weiterer Folge wird die körperliche Funktionsfähigkeit in Mitleidenschaft



DR. ROMAN BRAUN verfügt über langjährige Erfahrung als Führungskräfte-Coach und psychologische Berater, ist Doktor der Psychologie und Geschäftsführer von **Trinergy International**

gezogen und das Immunsystem leidet unter dem Schlafmangel. Man wird anfälliger für Infekte und die nächsten Erkältungs-Viren haben leichtes Spiel.

Wie viel Stunden Schlaf braucht also unser Körper?

DR. BRAUN: Um diese Folgen zu umgehen, sollte man das absolute Minimum an Schlaf – sieben und ein halbes Stunden – auf keinen Fall unterschreiten. Auch neueste Studien zeigen: Nimmt man Personen eine Stunde Schlaf von den empfohlenen 7 1/2 Stunden, haben diese ein 20 % höheres Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

Warum ist Schlaf so wichtig?

DR. BRAUN: Schlaf ist lebensnotwendig, guter Schlaf die Grundlage unseres Wohlbefindens. In der Nacht vollbringt unser Körper Höchstleistungen. Der Körper erneuert sich wieder, die Abwehrkräfte werden gestärkt, die Hormonproduktion angekurbelt und das Gedächtnis gespeichert, was man erlebt hat.

Trinergy® ist eine gemäß dem Markenschutzgesetz registrierte Marke.