



# PROBLEME BEIM SCHLAFEN

URSACHEN UND SYMPTOME EINES SCHLECHTEN SCHLAFS



**Regelmäßiger und ausreichender Schlaf spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit und ermöglicht es dem Körper, sich zu erholen und zu heilen.**

Obwohl die Schlafbedürfnisse jedes Einzelnen einzigartig sind, benötigen die meisten Erwachsenen im Durchschnitt sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht, um sich am nächsten Tag wach und ausgeruht zu fühlen.

Viele von uns bekommen jedoch nicht regelmäßig so viel Schlaf. Im Laufe der Zeit kann das Gefühl, müde zu sein, als normal akzeptiert werden, was zu einer verminderten kognitiven Funktion und einer negativen Auswirkung auf die langfristige Gesundheit führen kann.

In diesem Monat beschäftigen wir uns mit häufigen Schlafproblemen und geben Ihnen einige Tipps für eine bessere Nachtruhe.

## SCHLAF BESSER VERSTEHEN

Wenn wir schlafen, durchläuft unser Körper zwei verschiedene Schlafzyklen, die REM-Phase (Rapid Eye Movement) und die NREM-Phase (Non-Rapid Eye Movement). Es gibt 4 verschiedene Stadien der NREM-Phase.

Im Allgemeinen durchläuft jeder alle vier Stadien der NREM-Schlafphase, bevor die REM-Schlafphase eintritt. Man kehrt dann zur NREM-Schlafphase zurück und der Zyklus beginnt von neuem. Ein kompletter Schlafzyklus kann bis zu 100 Minuten dauern, wobei jede Phase zwischen 5 und 15 Minuten dauert.

### Schlafphasen

**Phase 1:** Leichter Schlaf - bei welchem eine Person leicht geweckt werden kann.

**Phase 2:** Leichter Schlaf - bei dem die Augenbewegung stoppt, die Herzfrequenz sich verlangsamt und die Körpertemperatur sinkt. Der Körper bereitet sich auf die Tiefschlafphase vor.

**Phase 3 & 4:** Die Tiefschlafphase - während des Tiefschlafs werden Hormone freigesetzt, die den Körper regenerieren und reparieren. Auch das Immunsystem wird im Tiefschlaf gestärkt.

**REM Phase:** Während der REM-Schlafphase bewegen sich die Augen schnell in verschiedene Richtungen und das Gehirn ist aktiv. Man träumt normalerweise in der REM-Schlafphase.



### Wussten Sie schon:

*Babys verbringen bis zu 50% ihres Schlafs in der REM Phase, während Erwachsene nur ca. 20% REM Phasen haben*

*Ein Auslassen von bestimmten Schlafphasen kann schwerwiegende Folgen und erheblichen Einfluss auf den Körper haben.*

## WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN WIR?

Untersuchungen über Schlafgewohnheiten haben ergeben, dass Frauen zwischen 30 und 60 Jahren im Durchschnitt 30 Minuten länger schlafen als Männer im gleichen Alter, während Männer mittleren Alters am wenigsten schlafen.

Der größte Einfluss auf die Schlafdauer ist die durchschnittliche Schlafenszeit: Je später eine Person schlafen geht, umso weniger Schlaf bekommen sie. Die Uhrzeit des Aufstehens hat jedoch weniger Einfluss auf die Schlafdauer.

Die Stunden an Schlaf, die eine Person benötigt, um am besten zu funktionieren, variiert je nach Individuum. Im Allgemeinen gilt:



## FOLGEN VON SCHLECHTEM SCHLAF

Zu wenig Schlaf kann zu Folgendem führen:



Autofahren beispielsweise kann bei zu wenig Schlaf oder Schläfrigkeit extrem gefährlich sein. Studien haben gezeigt, dass Personen, die unter Schlafentzug leiden, schlechter und unkonzentrierter fahren, als die, die sich in einem Rauschzustand befinden.

Fahren Sie nicht, wenn:



### Wussten Sie schon:

*Im Durchschnitt schlafen Frauen zwischen 30 und 60 Jahren 30 Minuten länger als Männer im gleichen Alter.*

*Viele Erwachsene schlafen im Alter weniger, sie brauchen jedoch genauso viel Schlaf wie in jungen Jahren.*

*Die benötigten Stunden an Schlaf erhöhen sich außerdem, wenn eine Person in den vergangenen Tagen nicht genügend geschlafen hat. Zu wenig Schlaf kann zu einer sogenannten Schlafschuld führen.*



### Wussten Sie schon:

*Studien haben gezeigt, dass Männer mittleren Alters am wenigsten schlafen.*

# WOHER WEISS ICH, DASS ICH GENUG SCHLAFE?

Es gibt einige Warnsignale, die uns darauf hinweisen, dass wir zu wenig schlafen:

## Müdigkeit während des Tages

Müdigkeit, plötzliches Einschlafen oder Schwierigkeiten wach zu bleiben, wenn es noch nicht Zeit ist ins Bett zu gehen, kann auf Schlafprobleme hinweisen.

## Übermäßiger Koffeinkonsum

Viele Menschen nehmen Koffein zu sich nachdem sie aufstehen oder wenn sie sich tagsüber müde fühlen. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass Sie Kaffee trinken müssen, um den ganzen Tag aktiv und wach zu bleiben, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Sie nicht die Ruhe bekommen, die Sie brauchen.

Koffein ist in Maßen in Ordnung, jedoch kann übermäßiger Verzehr Schlafprobleme verschlimmern und zu Schlaflosigkeit und Angstzuständen führen.

## Gedächtnisprobleme

Wenn Sie Gedächtnisprobleme haben, kann dies ein Zeichen für zu wenig Schlaf sein.

Schlaf ist wichtig und entscheidend für das Lernprozesse im Gehirn und bildet Erinnerungen. Schlafmangel beeinträchtigt die Fähigkeit eines Menschen, effizient zu lernen und eine Erinnerung zu festigen.

## Gewichtszunahme

Wenn das Gehirn nicht genügend Energie von ausreichendem Schlaf bekommt, versucht es, die Energie von Nahrung zu erhalten. Mangel an Schlaf kann die Produktion von Ghrelin und Leptin im Körper erhöhen, das dann das Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln erhöht und die natürliche Fähigkeit, sich satt zu fühlen, hemmt.

## Übermäßiges Schlafen an freien Tagen

Wir schlafen alle gern mal aus an freien Tagen. Wer jedoch regelmäßig 11 Stunden oder mehr schläft und am Wochenende gar nicht aus dem Bett kommt, sollte sich Gedanken darüber machen, ob der Körper ein Schlafdefizit ausgleicht.

Der Körper versucht dann regelmäßig zu wenig Schlaf nachzuholen.

## Müdes Aufwachen

Wer sich beim Aufwachen müde fühlt, Halsschmerzen, einen trockenen Mund oder Kopfschmerzen hat, kann auch Schlafprobleme haben, die durch Probleme wie Schlafapnoe oder sauren Reflux verursacht werden.

## Reizbar

Wer an Schlafmangel leidet, neigt dazu, launischer und reizbarer zu sein. Schlaf und die eigne Gemütslage sind eng miteinander verbunden. Schlechter oder unzureichender Schlaf kann zu Reizbarkeit, Stress, Angst und Wut führen.



## Wussten Sie schon:

*Die Dauer unseres Schlafs hängt stark davon ab wann wir ins Bett gehen.*

## Gute Schlafgewohnheiten

Ein erholsamer Schlaf ist gut für Körper und Geist! Hier sind ein paar Tipps, wie Ihr Körper, die Ruhe bekommt, die er benötigt:

- Gehen Sie jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie am Morgen zur gleiche Zeit auf
- Legen Sie sich nicht länger während des Tages hin
- Ihr Schlafzimmer sollte ruhig, kühl und dunkel sein
- Folgen Sie einer Routine, um vor dem Schlafengehen zu entspannen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig – jedoch nicht direkt vor dem Schlafengehen
- Vermeiden Sie Fernsehen im Bett
- Schalten Sie elektronische Geräte vor dem Schlafengehen aus
- Reduzieren Sie Ihre Aufnahme von Koffein während des Tages
- Vermeiden Sie es größere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen zu essen
- Wenn Sie Probleme beim Einschlafen haben, machen Sie etwas Entspannendes bis Sie sich müde fühlen



## Wussten Sie schon:

*Jede weitere halbe Stunde Schlaf wirkt sich positiv auf die kognitiven Funktion aus.*

# DIE HÄUFIGSTEN SCHLAFPROBLEME

Für manche Menschen kann Schlafentzug das Ergebnis einer Schlafstörung sein, die ihren Schlafzyklus unterbrechen kann und einen guten, gesunden Schlaf verhindert.

## Schnarchen

Schnarchen kommt häufig vor und kann jeden betreffen, kommt aber bei Männern und Menschen mit Übergewicht häufiger vor.

Die beim Schnarchen erzeugten Geräusche sind die Folge eines behinderten Luftflusses durch Mund und Nase. Dies kann zu einem schlechten Schlaf für die schnarchende Person und deren Partner führen.

Versuchen Sie folgendes um Schnarchen zu vermeiden:

- Schlafen Sie auf der Seite statt auf dem Rücken
- Versuchen Sie, wenn Sie Übergewicht haben, Gewicht zu verlieren
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum
- Nehmen Sie über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit zu sich

## Schlafapnoe

Bei einer Schlafapnoe werden die oberen Atemwege blockiert und es kommt zu einer flachen Atmung oder zu Atemungsunterbrechungen. Eine Unterbrechung kann dazu führen, dass die Person plötzlich nach Atem ringend aufwacht.

Schlafapnoe tritt häufiger bei Männern auf, insbesondere bei wenn Sie an Übergewicht leiden.

Symptome einer Schlafapnoe können unter anderem sein:

- Ermüdung
- Schnarchen
- Plötzlich nach Atem ringend aufwachen
- Trockener Mund und Kopfschmerzen am Morgen
- Konzentrationsbeschwerden
- Ruhelosigkeit während des Schlafes
- Müdigkeit am Morgen

Ein gesundes Gewicht sowie kein oder wenig Alkohol können eine Schlafapnoe heilen oder vermeiden.

## Zähneknirschen

Viele Menschen knirschen beim Schlafen mit ihren Zähnen. Wer regelmäßig knirscht, kann seine Zähne beschädigen und es kann zu Schmerzen im Kiefer kommen.

Obwohl die Gründe für Zähneknirschen nicht klar sind, kann dies durch Verwendung einer bestimmten Schiene vom Zahnarzt verhindert werden.

## Schlafstörung (Insomnie)

Schlafstörungen treten auf, wenn eine Person nicht genug Schlaf bekommt und nicht einschlafen kann oder häufig wach liegt.

Schlafstörungen treten oft vorübergehend als Folge von Angstzuständen, zu viel Koffein oder Stress auf.

Zu den Symptomen gehören:

- Probleme beim Einschlafen
- Häufiges Aufwachen und Probleme beim wieder Einschlafen
- Frühes Aufwachen
- Müdigkeit nach dem Aufstehen
- Schläfrigkeit tagsüber

Eine gesunde und gleich bleibende Schlafroutine ist eine der effektivsten Methoden gegen Schlaflosigkeit.

## Restless Leg Syndrom

Das Restless Legs Syndrom (RLS), auch als Wittmaack-Ekbom-Syndrom bekannt, ist eine Bewegungsstörung, bei der eine Person einen unangenehmen Drang verspürt, ihre Beine zu bewegen. Die Symptome von RLS sind meist in der Nacht am stärksten und können den Schlaf stören.

Änderungen des Lebensstils, eine gesunde Schlafroutine, Bewegung und kein oder wenig Koffein können helfen, die Symptome von RLS zu lindern.

## Jetlag

Ein Jetlag tritt auf, wenn eine Person in kurzer Zeit mehrere Zeitzonen durchquert und die innere Uhr sich nicht anpassen kann. Es kann einige Tage dauern bis sich der Körper an die neue Zeitzone angepasst. Dies führt zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Schlafproblemen.

Um einen Jetlag zu vermeiden, versuchen Sie:

- Vor der Abreise viel Schlaf zu bekommen
- Stress vor der Abreise zu vermeiden
- Einen Flug während des Tages zu buchen
- Ihre Uhr gleich auf die neue Zeit zu stellen
- Viel zu trinken (vor, nach und während des Flugs)
- wach zu bleiben, wenn Sie in der neuen Zeitzone ankommen



“““

**IHR  
INTERNATIONALER  
KRANKENVERSI-  
CHERUNGSSCHUTZ**

Schlaf ist wichtig und hat einen großen Einfluss auf jeden Aspekt des täglichen Lebens. Ein erholsamer Schlaf ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil und einer aktiven Leistung während des Tages. Jeder von uns schläft mal schlecht, echte Probleme treten jedoch nur auf, wenn man regelmäßig schlecht oder zu wenig schläft.

Obwohl einige Schlafprobleme für Sie oder Ihren Partner lästig sind, können andere Probleme, die Folgen von nicht ausreichend Schlaf sind, schwerwiegender sein.

Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, ein gesundes Gewicht beibehält und die oben beschriebenen Tipps für einen guten Schlaf befolgt, ist auf dem richtigen Weg. Schlafen Sie gut!

Dr. Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Partners.