

Morgens hundemüde, abends hellwach?

Ausgeschlafen und erholt aufzuwachen ist der beste Start in den Tag. Gut zu schlafen macht gute Laune, ist gut für die Gesundheit und gibt Power. Schlechter Schlaf hingegen kann auf Dauer für Betroffene sehr belastend sein. Repräsentative Umfragen im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) zum Schlafverhalten Erwachsener in Deutschland haben ergeben, dass fast die Hälfte der Befragten nicht durchschlafen kann.¹



Foto: www.adbestock.com/New Africa

Fast 40 Prozent der befragten Personen bewerteten ihre Schlafqualität als mittelmäßig bis sehr schlecht. Das heißt, ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung hierzulande schläft zu wenig, kann nicht einschlafen, nicht durchschlafen, wälzt sich nachts grübelnd von einer Seite auf die andere.

Folgen für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind bei anhaltenden Schlafproblemen abzusehen. Schlechtschläfer sind gegenüber Gutschläfern erschöpfter, nervöser, gereizter, leiden häufiger unter Rücken- und Kopfschmerzen, Magenbeschwerden und Depressionen. Am Arbeitsplatz können die Folgen von Schlafmangel, etwa Unkonzentriertheit, sinkende Reaktionsfähigkeit, Sekundenschlafattacken, zu Fehlentscheidungen und schweren Unfällen führen.

Ungünstiges Schlafmanagement

Besonders betroffen von den Auswirkungen eines ungünstigen Schlaf-wach-Rhythmus sind Auszubildende. Zwei repräsentative Erhebungen aus den Jahren 2015/2016 zum Gesundheitsverhalten junger Menschen haben ergeben, dass mehr als die Hälfte der Auszubildenden stressbedingt unter chronischer Müdigkeit und Einschlafstörungen leidet. Der Großteil der Auszubildenden baut während der Woche ein massives Schlafdefizit auf, geht am Wochenende noch später als üblich zu Bett und versucht, den Schlafmangel dann durch langes Schlafen auszugleichen. Immer spät ins Bett und am Wochenende ungewohnt lange schlafen führen auf Dauer zu einem veränderten Schlaf-wach-Rhythmus, das heißt, innere Uhr und äußere Zeitgeber weichen zunehmend voneinander ab. Die Folge: Viele Auszubildende fühlen sich tagsüber – besonders in den frühen Morgenstunden – nicht leistungsfähig.²

Die Schlafprobleme von Auszubildenden sind unter anderem auf die in der Pubertät um zwei bis drei Stunden verzögerte Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin zurückzuführen. Zudem kann sich die Nutzung digitaler Medien ungünstig auf das Schlafverhalten aus-

¹ *Schlaf gut, Deutschland, TK-Schlafstudie 2017, Techniker Krankenkasse 2017*
Wie gut schläft Deutschland? Update der TK-Schlafstudie 2019 und 2020

wirken: Junge Menschen mit hohem Medienkonsum gehen im Vergleich zu Gleichaltrigen mit niedrigem Medienkonsum später zu Bett, können nicht so schnell einschlafen, träumen häufig schlecht, klagen über mehr Schlafstörungen und eine schlechtere Schlafqualität.

Auszubildende, die auch im Bett chatten und surfen, riskieren einen noch schlechteren Schlaf. Der Grund? Monitore strahlen Blaulicht ab, das in den Abendstunden die Bildung des Schlafhormons Melatonin erheblich verzögern kann.³

Jeder Mensch schläft anders, jeder schläft mal schlecht und jeder bewertet Störfaktoren unterschiedlich. Wer zeitweise schlecht schläft, sollte seine Störquellen aufspüren und sie gegebenenfalls ausschalten. Es gibt aber auch schwere, anhaltende Schlafstörungen, die ärztlich abgeklärt und therapiert werden müssen.



Foto: www.adobestock.com/deagreez-kst

Wer ohnehin schlecht schläft, sollte nicht auch noch im Bett Filme schauen, chatten und surfen. Monitore strahlen Blaulicht ab, das in den Abendstunden die Bildung des Schlafhormons Melatonin erheblich verzögern kann.

Beispiele für typische Schlafstörer:

- zu viel Licht, Wärme oder Lärm am Schlafplatz
- übermäßiger Medienkonsum zur Schlafenszeit
- ungeeignete Matratze
- ungünstige Ernährung
- Stress, etwa im Job, vor Prüfungen oder in der Familie
- körperliche Beschwerden, Erkrankungen
- seelische Belastungen
- Partner/Partnerin schnarcht oder schläft unruhig

Beispiele für Schlafstörungen:

- Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien)
- Störungen des Schlaf-wach-Rhythmus
- schlafbezogene Atemstörungen (Obstruktive Schlafapnoe)
- Schnarchen
- übermäßige Tagesschläfrigkeit (Narkolepsie)
- Restless-Legs-Syndrom
- auffälliges Verhalten im Schlaf, etwa Schlafwandeln oder nächtliches Zähneknirschen (Parasomnie)

^{2 und 3} Die Ergebnisse der Studien sind publiziert in: Manfred Betz, Sylvia Brand, Gesundheitsbelastungen und -risiken bei Jugendlichen, Ansätze zur Gesundheitsförderung im Rahmen der Ausbildung, BWP 4/2017, Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB), www.bwp-zeitschrift.de/de/bwp.php/de/bwp/show/8388

Regenerieren, relaxen, aufräumen

Guter Schlaf ist für unsere körperliche und mentale Fitness, für unser seelisches Gleichgewicht enorm wichtig. Während wir schlafen, regenerieren wir, füllen sich unsere Energiespeicher, erholt sich unser Immunsystem, entspannen sich unsere Muskeln. Die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin ermöglicht, dass Verletzungen schneller heilen, Zellen, Gewebe und Organe repariert, erneuert und aufrechterhalten werden. Toxische Stoffwechselprodukte werden unschädlich gemacht, es entstehen neue Blutzellen. Wer glaubt, Schlafen sei Zeitverlust, verkennt die Bedeutung des Schlafs für den Erhalt unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Nerven und Gehirn. Während wir schlafen, werden im Gehirn schädliche Stoffwechselprodukte abgebaut. Es entstehen neue Nervenzellverbindungen (Synapsen). Für unsere grauen Zellen ist Schlafen ein Aufräumprozess: Wichtiges wird von Unwichtigem getrennt, neue Lerninhalte werden im Gedächtnis verankert und langfristig verfügbar gemacht.

Es wundert nicht, dass sich Auszubildende, die ausreichend schlafen, im Gegensatz zu Gleichaltrigen mit Schlafmangel gesünder, leistungsfähiger, wohler und zufriedener fühlen, dass sie bei sich selbst eine bessere Schlafqualität und eine geringere Tagesmüdigkeit feststellen.⁴ Mit anderen Worten: Es lohnt sich, auf guten Schlaf zu achten und gegebenenfalls auch etwas dafür zu tun, um in einen verträglichen Schlaf-wach-Rhythmus zu finden. Auch wenn jeder Mensch seinen eigenen Schlaf-wach-Rhythmus, seine eigenen Leistungshochs und -tiefs hat, lässt sich auf Dauer unsere innere Uhr nicht austricksen: Unser angeborener Tag-Nacht-Rhythmus ist universal und schlägt ungefähr im 24-Stunden-Takt. Wenn es dunkel wird, schüttet die Zirbeldrüse im Gehirn Melatonin aus, und wir werden schläfrig. Deshalb ist es für Beschäftigte, die besonders früh oder bis in den späten Abend hinein arbeiten müssen, nicht immer einfach, einen festen Schlafrhythmus zu finden. Wer aus diesem oder anderen Gründen ständig mit Schlafproblemen kämpft und sich morgens am Arbeitsplatz matt und müde fühlt, sollte frühzeitig gegensteuern. Guter Schlaf ist nämlich lernbar.



Foto: www.adobestock.com/Anastasia

Patentrezepte für erholsamen Schlaf gibt es nicht, aber man kann selbst einiges tun, um besser zu schlafen. Zum Beispiel Störfaktoren am Schlafplatz ausschalten, schlaf-fördernde Routinen entwickeln und sie konsequent umsetzen.

Tipps für eine gute Schlafhygiene

Der britische Schlaf-Coach Nick Littlehales, der schon vielen internationalen Größen des Spitzensports und Sportteams geholfen hat, eine gute Schlafstrategie zu entwickeln, rät in Bezug auf den persönlichen Schlaf, nichts dem Zufall zu überlassen. Erfolgreiche Athletinnen und Athleten planen ihren Schlaf bis ins Detail, etwa indem sie immer dasselbe

⁴ Quelle: Manfred Betz, Sylvia Brand, *Gesundheitsbelastungen und -risiken bei Jugendlichen, Ansätze zur Gesundheitsförderung im Rahmen der Ausbildung, BWP 4/2017, Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB)*, www.bwp-zeitschrift.de/de/bwp.php/de/bwp/show/8388

Waschmittel für die Bettwäsche verwenden oder vor dem Schlafen auf dem Smartphone das Surren der heimischen Klimaanlage abspielen.⁵ Da es jedoch keine Patentrezepte für erholsamen Schlaf gibt, ist jeder und jede gefragt, für die eigene Schlafgesundheit selbst Verantwortung zu übernehmen. Um besser durch die Nacht zu kommen, empfiehlt es sich, Störfaktoren am Schlafplatz auszuschalten, schlaffördernde Routinen zu entwickeln und sie konsequent umzusetzen. Die folgenden Regeln können dabei helfen:

Innere Uhr beachten

Am natürlichen Licht-Dunkel-Zyklus/angeborenen Tag-Nacht-Rhythmus orientieren, eigenen Biorhythmus wahrnehmen, stets zu regelmäßigen Zeiten ins Bett gehen und aufstehen.

Schlafplatz optimal einrichten

Raumtemperatur konstant zwischen 16 und 21 Grad Celsius halten, Licht- und Lärmquellen ausschalten, das Schlafzimmer abdunkeln. Notfalls Ohrstöpsel und Augenmaske benutzen.

Gut liegen

Eine geeignete, auf die individuelle Statur zugeschnittene Matratze benutzen, die sich der Körperform und dem Körpergewicht anpasst. Die Bettdecke sollte warm genug, jedoch nicht zu warm sein.

Monitore entfernen

Fernseher, Smartphone, Tablet, Laptop und Co. etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen ausschalten und aus dem Schlafzimmer verbannen. Die Monitore dieser Geräte strahlen blaues Licht ab, das ebenso wie helles weißes Licht die Bildung von Melatonin verzögert. Auch Geräte mit Stand-by-Leuchten, etwa Ladestationen von Smartphones, gehören nicht ins Schlafzimmer.

Aufregendes vermeiden

Vor dem Schlafengehen alles vermeiden, was aktiviert, zum Beispiel nervenaufreibende Lektüre, Actionfilme, Computerspiele, Surfen im Internet, Chatten, Konfliktgespräche, anstrengende Sportarten. Auch unerledigte Arbeit gehört nicht ins Bett.

Sich Schlafrituale ausdenken

Vor dem Schlafengehen regelmäßig ein beruhigendes Ritual vollziehen, zum Beispiel leise Musik hören, eine Kerze anzünden, einen beruhigenden Tee trinken, Tagebuch schreiben, den nächsten Tag planen, ein Hörbuch hören.

Tagsüber viel bewegen

Mindestens eine halbe Stunde pro Tag bewegen, zum Beispiel spazieren gehen oder Sport treiben. Bei Schlafproblemen auf Mittagsschlaf verzichten.

Auf die Nahrung achten

Damit das Verdauungssystem zur Ruhe kommen kann, schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen vermeiden. Die letzte große Mahlzeit drei bis vier Stunden vorher einnehmen. Auch auf koffeinhaltige Getränke, Nikotin und andere anregende Mittel sowie Alkohol zu später Stunde verzichten.

⁵ Quelle: DER SPIEGEL, 14/2017, S. 88 ff.

Richtig entspannen lernen

Bei stressbedingten Schlafstörungen Entspannungstechniken lernen und regelmäßig anwenden, zum Beispiel Yoga, Qigong oder Tai-Chi, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation. Entsprechende Kurse werden teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Nachfragen lohnt sich!

Mit zeitweiser Schlaflosigkeit gelassen umgehen

Krampfhaftes Versuchen einzuschlafen, ständige Blicke auf den Wecker, nächtliche Wege zum Kühlschrank und Ähnliches bringen nichts. Im Gegenteil. Die Angst vor zu wenig Schlaf verschlimmert die Einschlafbereitschaft. Grundsätzlich gilt: mit gelegentlichen Einschlaf- und Durchschlafproblemen gelassen umgehen. Vorübergehende Schlafdefizite reguliert der Körper.

Anhaltende Schlaflosigkeit ärztlich abklären

Bei regelmäßigen andauernden Schlafstörungen ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, um organische Ursachen auszuschließen oder gegebenenfalls gezielt zu behandeln.

Arbeiten im Schichtdienst

In Kliniken, Pflegeeinrichtungen, bei der Polizei, Feuerwehr, beim Rettungsdienst gehört sie zum Alltag: Schichtarbeit. Für Körper, Seele und soziales Leben der Beschäftigten ein Balanceakt. Deshalb leiden Beschäftigte im Schichtdienst häufiger unter Schlafstörungen. Tipps zur Verhaltensprävention bei Schichtdiensten siehe zum Beispiel:

- **Schichtarbeit**, DGUV-Unterrichtsmaterialien, www.dguv-lug.de, Webcode: 858394
- **Schlafen und Schichtarbeit**: Wie Sie trotz Schichtarbeit tief und fest schlafen, Barmer, www.barmer.de, Webcode: a005428
- **Schlafprobleme bei Schichtarbeit**, Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), <https://kurzelinks.de/u713>

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gut schlafen, September 2021

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Gabriele Albert, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht