

# AB INS BETT

VON LAURA VIOLETTA



PORTRAIT ANDREAS FRIEDLE



**DR. MELANIE HAUSLER**

Klinische und Gesundheitspsychologin, Arbeits- und Organisationspsychologin, Autorin, Trainerin für Positive Psychologie

hausler.at  
gluecksrezepte.at

EIN DRITTEL UNSERES LEBENS VERBRINGEN WIR MIT SCHLAFEN. ABER WARUM BRAUCHEN WIR EIGENTLICH SO VIEL SCHLAF? UND WAS IST ZU VIEL UND WAS ZU WENIG? FRAGEN, DENEN WIR IM GESPRÄCH MIT DER INNSBRUCKER EXPERTIN **DR. MELANIE HAUSLER** NACHGEGANGEN SIND.

**W**arum wir so viel Schlaf brauchen, zeigt sich schon nach einer schlaflosen Nacht: Wir fühlen uns schlapp, sind den ganzen Tag über erschöpft, unmotiviert und können uns auch furchtbar schlecht konzentrieren. Wer schon mal müde Auto gefahren ist, kennt das Gefühl: Nachts, in der Dunkelheit, allein auf der Straße, bemerkt man schnell, wie die Konzentration zunehmend nachlässt. Das liegt daran, dass das menschliche Gehirn eine Kapazität von ungefähr 16 Stunden hat. Es arbeitet untertags auf Hochtouren, fast ununterbrochen werden Sinneseindrücke und komplexe Informationen verarbeitet. Nachts, wenn wir schlafen, können sich unsere Nervenzellen ausruhen und sich auf einen neuen Tag vorbereiten.

Auch wenn wir erkältet sind, fühlen wir uns müde und erschöpft. „Besonders der Tiefschlaf bietet da die optimalen Voraussetzungen für eine positive Aktivierung des Immunsystems, um Infekte abzuwehren“, erklärt die Gesundheitspsychologin Melanie Hausler. „Unser Immunsystem reagiert bei chronischem Schlafmangel geschwächt, im Schlaf regenerieren normalerweise unsere Abwehrkräfte und neue Antikörper werden gebildet.“

Früher dachte man, dass Schlaf vor allem wichtig ist, weil der Körper in dieser Zeit weniger Energie verbraucht. Was natürlich stimmt, denn nachts sinkt die Körpertemperatur um ungefähr ein Grad. Aber unser Körper arbeitet auch während wir ruhen. Die tagsüber gewonnenen Erlebnisse und Informationen werden im Laufe des Tages im Hippocampus zwischengelagert. Er ist der Arbeitsspeicher unseres Köpfchens und bildet die Schnittstelle zwischen Lang- und Kurzzeitgedächtnis. Erst wenn wir nachts zur Ruhe kommen, verarbeitet unser Gehirn die gewonnenen Informationen, ordnet sie den bereits bestehenden Kategorien zu oder sortiert sie aus.

Aber nicht nur unser Gehirn und das Immunsystem profitieren von einer ausgewogenen Runde Schlaf. Unsere Organe regenerieren und Wundheilung wie Entgiftung finden ebenfalls statt, während wir schlafen. Auch unser Hormonhaushalt ist jetzt aktiv.



Melanie Hausler  
**GLÜCKLICHE KÄNGURUS  
 SPRINGEN HÖHER**  
 Impulse aus Glücksforschung  
 und Positiver Psychologie  
 256 Seiten  
 ISBN: 978-3-95571-874-9



So wird im Schlaf vermehrt das Hormon Leptin ausgeschüttet, das dafür verantwortlich ist, dass wir nachts keinen Hunger und Durst verspüren. Außerdem werden im Schlaf besonders viele Wachstumshormone produziert. Nicht nur unser Körper kommt jetzt zur Ruhe, sondern auch unsere Psyche nutzt die Zeit, um sich wieder zu erholen. Das ist auch ein Grund dafür, weswegen Menschen mit Schlafmangel deutlich häufiger unter Depressionen leiden.

ven gesundheitlichen Risiken wie etwa Diabetes oder Krebs assoziiert ist. Ein erhöhter Spiegel des Stresshormons Cortisol fördert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall“, erklärt Dr. Hausler. Reichlich gute Gründe für ausgiebigen Schlaf also!

Dabei besteht unser Schlaf aus unterschiedlichen Phasen: aus der Einschlaf-, Leichtschlaf- und Tiefschlafphase sowie den REM-Phasen, die sich mehrmals pro Nacht wiederholen. Anfangs dominiert der Tiefschlaf, am Ende bereiten wir uns aufs Aufwachen vor, und befinden uns vermehrt in der REM-Phase. REM steht für schnelle Augenbewegung (*Rapid Eye Movement*) und wird auch Traumschlaf genannt. In dieser Zeit beschleunigt sich die Gehirnaktivität erheblich.

Die Einschlafphase ist, wie der Namen schon sagt, die erste Phase, die der Körper durchläuft. Dabei handelt es sich um die ersten Minuten während und nach dem Einschlafen. In dieser Zeit entspannt sich unser Organismus zunehmend, der Puls verlangsamt sich, die Atmung wird tiefer und die Zahl unserer Atemzüge verringert sich. Manche Menschen nehmen die Einschlafphase sogar traumähnlich wahr. Jetzt ist unser Schlaf noch sehr oberflächlich, schon die winzigste Störung kann uns wecken und unseren Organismus wieder hochfahren lassen.

Die Leichtschlafphase macht ungefähr die Hälfte unserer Schlafzeit aus. In dieser Phase ist unser Bewusstsein abgeschaltet, unsere Muskeln sind entspannt und wir schlafen nahezu ohne Augenbewegung. In der Tiefschlafphase ist unser Schlaf sehr fest. Hier sind Menschen nur sehr schwer zu wecken, falls man jetzt aufgeweckt wird, findet man nur langsam ins Bewusstsein zurück. In dieser Zeit erholen wir uns sowohl körperlich als auch geistig, weshalb dies der wertvollste Abschnitt ist. „Die Auswirkungen auf unsere Psyche und unseren Körper sind vielzählig. Bei

anhaltendem Schlafmangel sind beispielsweise das Gedächtnis, die Urteilskraft und die Reaktionsgeschwindigkeit eingeschränkt. Einerseits ist der Schlaf dafür zuständig, neu Gelerntes und Erfahrenes im Gehirn zu speichern und andererseits erfüllt er eine Art „Müllabfuhr-Funktion“ und löscht nachts die unwichtigen Informationen und Eiweiße. Das lässt sich damit erklären, dass das „Gehirnwasser“ (*Liquor*) unsere tiefsten Gehirnschichten nur im Tiefschlaf erreicht. Als Resultat sind wir am nächsten Morgen wieder bereit, neue Dinge zu erlernen“, so Dr. Hausler. Übrigens: Schlafmangel reduziert auch die Fettverbrennung und der Blutfluss verlangsamt sich, wenn der Körper angeschlagen und müde ist. Das wiederum versucht das Herz mit vermehrtem Pumpen auszugleichen.

**Warum gähnen wir?**

Da hat man als Kind gerade mit den Eltern verhandelt, dass man länger wach bleiben darf, und plötzlich muss man gähnen. Mist! „Oje, bist du nicht doch schon zu müde?“ Zum Glück ist mittlerweile klar, dass wir nicht nur gähnen, wenn wir müde sind, sondern auch, wenn wir uns konzentrieren oder Stress haben. Außerdem sorgt Gähnen für eine erhöhte Sauerstoffaufnahme und kühlt unser Gehirn, wenn es zu einer Erhöhung der Gehirntemperatur kommt.



Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung

HEINRICH HEINE

Abgesehen von all diesen Arbeitsprozessen in Körper, Geist und Seele wirken ausgeschlafene Menschen attraktiver und gesünder. Das Sprichwort mit dem Schönheitsschlaf scheint sich tatsächlich zu bewahrheiten, denn wer zu wenig schläft, altert erwiesenermaßen schneller.

Beeindruckend ist, dass alle Sinne auch während wir schlafen in ständiger Bereitschaft sind. Unser Gehirn filtert dabei Unwichtiges und lässt uns nur bei besonders starken oder sehr ungewohnten Reizen erwachen. Vor allem junge Eltern wissen, wovon beim „Ammenschlaf“ die Rede ist. Denn sind mit unseren Sinneseindrücken intensive Emotionen verknüpft, ist unsere Reizschwelle besonders niedrig. Das ist der Grund, warum Eltern bereits bei jedem noch so leisen Wimmern ihres Babys erwachen.

**MACHT SCHLAFMANGEL KRANK?**

„Chronischer Schlafentzug führt zu einer systemischen Entzündung, die mit vielfachen negati-



**KANN MAN ZU LANGE SCHLAFEN?**

Jede/-r, der sonntags schon mal bis Mittag geschlafen hat, aber eigentlich gar nicht so spät zu Bett ging, weiß: Das macht auf keinen Fall fitter! Man könnte zwar denken, je mehr man schläft, umso ausgeschlafener ist man, doch das trifft leider nicht zu. Auch wenn wir noch so lange schlafen, stehen wir trotz mehr als zehn Stunden Schlaf müde auf.

Woran das liegt? Es geht beim Schlaf nicht unbedingt nur um die Dauer, sondern auch um die Qualität. Schläft man beispielsweise während dem Fernsehen ein, ist die Schlafqualität schlechter.

Ingo Fitze vom Schlafmedizinischen Zentrum der Berliner Charité sagt: „Zu viel schlafen kann man nicht, man kann nur zu lange im Bett bleiben.“ Laut Ingo Fitze holt sich der Körper nur so viel Schlaf, wie er eben benötigt und wacht dann auf. Andere Forscher sagen sogar, dass zu langes Schlafen ebenso ungesund ist, wie zu wenig.

**WIE VIEL SCHLAF IST GENUG?**

Doch wie lange müssen wir nun idealerweise schlafen? Unser Bedürfnis nach Schlaf entwickelt sich im Laufe unseres Lebens. Babys benötigen mit rund 16 Stunden besonders viel Schlaf, da sich ihr Gehirn noch entwickelt. Für einen erwachsenen Menschen werden oft acht Stunden als Optimum bezeichnet. Doch das muss nicht unbedingt für alle stimmen, denn unser Schlafbedürfnis ist sehr individuell. Der tatsächliche Bedarf hängt von unterschiedlichen Faktoren wie der inneren Uhr und der Schlafroutine ab, eine besonders große Rolle spielt auch unser Gesundheitszustand.

Es gibt also Menschen, die nach sechs Stunden Schlaf genauso fit sind, wie andere nach zehn Stunden. Zum Glück gibt es eine einfache Möglichkeit sein persönliches Pensum herauszufinden: Wer sich tagsüber auch bei längeren Tätigkeiten im Sitzen gut konzentrieren kann, ohne müde zu werden, hat seinen persönlichen Bedarf gedeckt.



## 7 TIPPS ZUM EINSCHLAFEN

- 1 Ein angenehmer Duft wie etwa Lavendel, Vanille oder frisch gewaschene Wäsche kann uns in einen entspannten Zustand versetzen.
- 2 Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, da kann es schon helfen, jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen.
- 3 Aufwühlende Nachrichten oder Filme vor dem Schlafengehen unbedingt vermeiden!
- 4 Ein Ritual vor dem Schlafengehen durchführen. Beispielsweise eine entspannende Runde Yoga, Meditieren oder ein warmes Bad bei gedämpftem Licht.
- 5 Ein absolutes No-Go sind Laptop, Tablet und Smartphone im Bett! Dadurch schläft man nicht nur schlechter ein, sondern auch die Schlafqualität wird beeinträchtigt.
- 6 Bewegung an der frischen Luft ist doch wirklich immer ein Problemlöser! Durch Bewegung entsteht Adenosin und Schlafprobleme treten unter anderem auch auf, wenn die Adenosin-Ausschüttung im Laufe des Tages nicht genug gefördert wird.
- 7 Auch unsere Atmung kann uns helfen zu entspannen. Untertags atmen wir primär flach und weniger in den Bauch. Doch gerade die tiefe Bauchatmung hilft uns, zu entspannen.

Mehr Tipps finden Sie unter [gluecksrezepte.at](http://gluecksrezepte.at)

### WANN SPRICHT MAN VON SCHLAFSTÖRUNGEN?

Schlafstörungen beeinträchtigen das Wohlbefinden und sowohl die psychische als auch die körperliche Gesundheit. Sie äußern sich vor allem durch schlechtes Ein- oder Durchschlafverhalten, aber auch durch vermehrte Müdigkeit untertags.

Hin und wieder schlecht zu schlafen gibt noch keinen Anlass zur Sorge. „Es ist sogar sehr wahrscheinlich, dass wir schlecht schlafen, wenn wir aufgrund eines anstehenden Ereignisses wie einer Prüfung oder einem herausfordernden Meeting nervös sind“, beruhigt Melanie Hausler.

Die Ursachen für Schlafprobleme können sowohl seelischen Ursprung haben, als auch im Gebiet der körperlichen Gesundheit liegen. Es gibt jedoch nicht nur *eine* Form der Schlafstörung. Dazu hat die Amerikanische Gesellschaft für Schlafmedizin (AASM) eine einfache Klassifizierung erstellt, die sechs Hauptgruppen umfasst: **Insomnie** steht für Störungen beim Ein- und Durchschlafen, bei **schlafbezogenen Atmungsstörungen** verschließen sich die oberen Atemwege, was zu unbewusstem Erwachen mehrmals pro Stunde führen kann und verständlicherweise für schlechte Schlafqualität sorgt.

**Hypersomnien** haben ihre Ursachen im zentralen Nervensystem. Dazu gehört etwa die Narkolepsie, die tagsüber für plötzliche unüberwindliche Schlafattacken und aktuell gerade wieder für Gesprächsstoff sorgt. Außerdem gibt es die **zirkadiane Rhythmusstörung**, die die innere Uhr und somit auch den Schlafrhythmus aus dem Gleichgewicht bringt, sowie **Parasomnien** wie Alpträume, nächtliches Aufschreien oder Schlafwandeln. Zu guter Letzt kennt man auch noch **schlafbezogene Bewegungsstörungen**, wozu

nächtliches Zähneknirschen oder das Restless Leg-Syndrom zählen.

Schlafstörungen können also sowohl durch körperliche Ursachen wie Schmerzerkrankungen hervorgerufen werden als auch durch äußere Umstände, wie sie etwa bei Schichtarbeitern oder Jetlag vorkommen. Zurzeit erkennt man vor allem psychische Belastungen wie Existenzängste, Angst vor Krankheit, Beziehungsprobleme oder familiäre Sorgen als landläufige Ursache.

„Chronische Schlafstörungen fördern psychische Erkrankungen wie Demenzen, Parkinson oder auch Depressionen“, so Melanie Hausler. Der Zusammenhang zwischen Depression und Schlafstörung geht allerdings in beide Richtungen: Leidet man bereits unter Depressionen, werden Schlafstörungen begünstigt. Andererseits fördern aber auch Schlafstörungen eine Depression. Ein Teufelskreis, der durch latente Entzündungsprozesse im Körper noch beschleunigt wird. „Wichtig ist dabei zu bedenken, dass Schlafstörungen häufig andere Erkrankungen begleiten. Dementsprechend müssen bei der Diagnostik auch psychische oder körperliche Krankheiten ausgeschlossen werden“, warnt die Innsbrucker Expertin.

Schlaftabletten können zwar in akuten Situationen unterstützen, bekämpfen allerdings nicht die Ursache. Laut Dr. Hausler sollten sie im Fall von großem Leidensdruck nur eine temporäre Lösung sein und eher dabei unterstützen, „therapiefähig“ zu werden. Auch natürliche Hausmittel wie Baldrian, Lavendel oder Hopfen und Passionsblume können bei leichten Formen von Schlafstörungen helfen zur Ruhe zu kommen.

Na dann - gute Nacht! 🌙

CHI

64



## SCHLAF GUT

Kissen gefüllt mit Zirbenflocken, Bio-Dinkelspelzen und beruhigenden Kräutern wie Lavendel, Melisse, Minze, Kamille und Dost. Es kann dir bei Schlaflosigkeit und innerer Unruhe gute Dienste leisten. Innenkissen mit abziehbarem Überzug. ca. 35 x 23 cm, € 17 von [uschis-naturwerkstatt.at](http://uschis-naturwerkstatt.at)



**GUTETRÄUME & ENTSPANNUNG.** Die Räuchermischung für kuschelige Abende und eine wohlige, entspannte Atmosphäre. Mit Styrax, Benzoe Siam, Mandeln, Lavendelblüten, Sandelholz, uvm. wird nach eigener Rezeptur in liebevoller Handarbeit im Lebens-Qi zubereitet und im 60 ml Glas abgefüllt [lebens-qi.at](http://lebens-qi.at)

ADOBESTOCK

LIEBLINGSSTÜCK

# relax

**INFRAROTTIEFENWÄRME.** Bis zu 10.000 Amethystkristalle erzeugen in dieser Relaxliege natürliche Infrarotwärme für tiefe Entspannung ohne Schwitzen. In der speziellen Herz-Waage-Liegeposition entspannst du fast schwerelos, die ergonomische Form entlastet die großen Rückenmuskelgruppen, begünstigt die natürliche Krümmung der Wirbelsäule und sorgt für optimalen Energiefluss. Made im Waldviertel von Revitherm.com



## LIEBLINGS

für süße Träume

Stück

**SCHÖNE REALITÄT - SCHÖNETRÄUME.** Im fairen Pyjama aus G.O.T.S. und Fairtrade zertifizierter Baumwolle von ANUKOO, der Modemarke von EZA Fairer Handel. Gibt's in den Weltläden und auf [weltladen.at](http://weltladen.at)

**ROSENQUARZ.** Bio-Baumwoll-Bettwäsche mit mikrofeinem Rosenquarz, GOTS zertifiziert, 100 % Baumwolle kbA, ökologisch ohne Wasserverbrauch digital gefärbt, waschmaschinenfest, trocknergeeignet, gesehen bei [terramagnolia.com](http://terramagnolia.com)



CHI

65