



- Unterstützen Sie den Schlaf durch Ihren Lebensstil:
  - Meiden Sie schlafstörende Genussstoffe wie Nikotin, Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Cola, Energydrinks; machen Sie die alte Weisheit „Nichts im Übermass!“ zu Ihrem Leitspruch.
  - Vermeiden Sie zuviel Flüssigkeit am Abend (zu viele Toilettengänge in der Nacht). Trinken Sie viel bis ca. 16.00 Uhr und reduzieren Sie dann die Flüssigkeitsaufnahme;
  - Bewegung und Sport können Ihren Schlaf verbessern (möglichst 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen).
- Wälzen Sie sich nicht schlaflos im Bett. Stehen Sie nach höchstens einer halben Stunde auf und tun Sie etwas, das Ihnen gefällt, bis Sie sich müde fühlen. Wiederholen Sie das gegebenenfalls mehrere Male. Vertrauen Sie Ihrem Organismus, dass er sich holt, was er braucht.
- Verfolgen Sie nachts nicht die Uhrzeit, denn dies führt zu Besorgnis, Frustration und anregenden Gedanken. Legen Sie Uhren und Wecker an eine nicht sichtbare Stelle im Schlafzimmer.
- Das Nickerchen über Mittag (power nap; nicht länger als 20 bis 30 Minuten!) kann für viele eine wohltuende Wirkung haben. Falls Sie aber nachts nicht gut schlafen können, sollten Sie eher darauf verzichten. Suchen Sie dafür die Regelmässigkeit zum Schlafengehen und vor allem zum Aufstehen, denn unser Organismus ist ein Gewohnheitstier.

Vielleicht hilft der eine Tipp hier, der andere dort für einen erholsamen oder besseren Schlaf! Wenn die Anwendung dieser oder anderer Tipps nach einigen Wochen keine Wirkung zeigt oder wenn Sie an belastenden Schlafstörungen leiden, sollten Sie aber darüber mit Ihrem Hausarzt sprechen oder eine Schlafsprechstunde in einer Schlafklinik in Anspruch nehmen: Z.B. [www.barmelweid.ch](http://www.barmelweid.ch) (Medizinisches Angebot/Schlafmedizin anklicken) und [www.ksm.ch](http://www.ksm.ch).

\*\*\*\*\*

#### **Buchhinweis:**

Jürgen Zully: Mein Buch vom guten Schlaf. Zabert Sandmann, München, 2005; ISBN 3-89883-134-5 (schlafmedizinisch orientiert) – Jürgen Zully: So schlafen Sie gut! Jubiläumsausgabe. Zabert Sandmann, München 2008, ISBN 978-3-89883-218-2.

*Dr. med. Mario Etzensberger (Psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis in Brugg; früherer Chefarzt Klinik Königfelden) und Dr. phil. Urs Peter Lattmann (Psychotherapeutische Praxis in Aarau). Januar 2013*

## **Besser schlafen – Informationen und Tipps für einen erholsamen Schlaf**



**aarau<sup>eusi</sup>  
gesund stadt**

*Die LUNGENLIGA AARGAU ist im Januar 2013 Monatspartner im Projekt „gesund und zufriede“, das von Aarau eusi gesund Stadt durchgeführt wird.\* Das Rahmenthema der Veranstaltungen der Lungenliga Aargau lautet „Schlafen wie ein Engel“. Der Anlass vom 9. Januar 2013 im Trafo Baden wird von Dr. med. Mario Etzensberger und Dr. phil. Urs Peter Lattmann durchgeführt.*

Begleit-Flyer zur Veranstaltung\*\*

Warum schlafen wir? Und wie gelangen wir in diesen merkwürdigen Zustand? Welchen Zweck verfolgt die Natur, dass sie neben dem Menschen praktisch alle bisher untersuchten Säugetiere und auch viele weniger komplexe Tiere „schlafen lässt“ – ein in der Natur höchst gefährlicher Zustand der Hilflosigkeit und Verwundbarkeit?

Obwohl seit Jahrzehnten intensiv zum Phänomen schlafen und träumen überall auf der Welt geforscht wird, gibt es dazu auch heute immer noch mehr Fragen als Antworten.

### **Der Schlaf – noch immer ein Geheimnis**

Schon in den alten Kulturen war der Schlaf ein Ehrfurcht gebietendes Geheimnis, dem man sich nur auf dem Weg der Mysterien annähern konnte. Die alten Ägypter etwa stellten sich vor, dass Schlafende jede Nacht in die Urgewässer der Unterwelt hinabsteigen, um dort ihre Kräfte, die während des Tages aufgebraucht wurden, zu erneuern.

Für die Griechen war der Schlaf erholsam und gefährlich zugleich, unsicher und geheimnisvoll wie der Tod (wir sprechen von Toten ja auch heute noch von „Entschlafenen“). So wurden Tod und Schlaf in der Mythologie als

---

\* Zum Projekt „gesund und zufriede“: <http://www.gesund-zufrieden.ch>

\*\* © bei den Autoren Dr. Mario Etzensberger und Dr. Urs Peter Lattmann

Zwillingsbrüder dargestellt: Hypnos als Gott des Schlafes und Thanatos als Gott des Todes. Man stellte sich vor, Hypnos – oft als schöner Jüngling mit Flügeln dargestellt – schwebte jeweils in der Nacht auf die Erde und würde den Menschen opiumhaltigen Mohnsaft in die Augen träufeln, damit sie schlafen und träumen können.



Wie auch immer, sicher ist, dass der Schlaf für Tiere und Menschen eine Erholungsphase ist, die für das (Über-) Leben, für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unerlässlich ist.

### Die Schlafphasen

Die (noch junge) Schlafforschung hat herausgefunden, dass unser Gehirn sich in der Nacht von der Aussenwelt weitgehend „abkoppelt“. Aber es setzt sich nicht etwa einfach zur Ruhe. Das Elektroenzephalogramm (EEG) einer schlafenden Person zeigt, dass im Gehirn ein Hin und Her von elektrischer Aktivität herrscht. In einem ca. 90-minütigen Zyklus wiederholen sich während der Nacht Hirnwellenmuster (so genannte Wellen), die jeweils unterschiedliche Schlafphasen mit unterschiedlicher Schlaftiefe kennzeichnen:

Die erste Phase beginnt mit dem Einschlafen. Wir befinden uns in einem leichten Schlaf (*Leichtschlafphase; Alpha-Wellen*), der allmählich tiefer wird, bis wir uns in der *Tiefschlafphase (Delta-Wellen)* befinden. Auf die Tiefschlafphase folgt die so genannte *REM-Phase* (aus dem Englischen von „Rapid-Eye-Movement“), in der wir die Augen hinter den geschlossenen Lidern schnell hin- und herbewegen (*Traumschlaf*).

Die unterschiedlichen Stadien werden mehrere Male pro Nacht wiederholt. Zu Beginn der Nacht ist die Tiefschlafphase länger als gegen den Morgen. Am Morgen hingegen dauert der REM-Schlaf länger als während der Nacht.

### Träumen, Lernen und Verarbeiten im Traum

Im Zusammenhang mit dem Lernen und dem Verarbeiten von Ereignissen und Erlebnissen des Tages stand lange Zeit der REM-Schlaf im Vordergrund (er wurde Mitte des letzten Jahrhunderts entdeckt). Dies auch deswegen, weil in den REM-Phasen die Traumtätigkeit besonders aktiv ist (an sich träumen wir in allen Phasen). Dabei wird angenommen, dass der REM-Schlaf dazu da ist, die Informationen zu verarbeiten, die während des Tages in unser Gehirn

gelangen. Dinge, die wir am Tag erlebt oder gelernt haben, werden während der REM-Phase im Gedächtnis eingepreßt.

In neuerer Zeit hat der weniger spektakuläre Non-REM-Schlaf bzw. der langweilige Tiefschlaf das Interesse der Forschung geweckt. Nach diesen Schlafforscherinnen und Schlafforschern (u.a. auch Forschende in Zürich wie Alexander Borbély oder Irene Tobler) scheint der Tiefschlaf für die Erholungsfunktion des Schlafes ausschlaggebend zu sein. Auch wird die Hypothese vertreten, dass ein ursächlicher Zusammenhang zwischen den Erfahrungen während der Wachzeit und dem Verlauf des langweiligen Tiefschlafes besteht, wobei eine wesentliche Funktion des Schlafes darin besteht, das Gehirn von wenig wichtigen Gedächtnisspuren zu entrümpeln und dadurch eine Überlastung des Gehirns zu vermeiden.



### Tipps für einen erholsamen Schlaf

Wie gesagt, das Geheimnis des Schlafes wird uns noch lange rätselhaft bleiben: „Es gibt Dutzende von Hypothesen. Aber keine ist mehrheitsfähig“, sagt der Zürcher Schlafforscher Hanspeter Landolt von der Universität Zürich. Sicher aber ist, dass wir auf einen erholsamen Schlaf angewiesen sind, ob wir Langschläfer (wie Goethe) oder Kurzschläfer (wie Napoleon), Eulen (Abendmenschen) oder Lerchen (Morgenmenschen) sind.

Denken Sie daran: Schlaf ist immer auch ein individuelles Geschehen und so sind Tipps wirklich nur Tipps und keine allgemeingültigen Regeln! Ein paar Hinweise für einen erholsamen Schlaf können trotzdem hilfreich sein:

- Stimmen Sie sich auf den Schlaf ein: Nehmen Sie sich Zeit, um zur Ruhe zu kommen, entspannen Sie sich – Legen Sie die Sorgen ab vor dem Schlafengehen (schreiben Sie z.B. auf, worüber Sie sich sorgen und wie Sie am besten damit umgehen) – Wählen Sie ein Einschlafritual (z.B. bewusstes Anordnen von Kissen und Decken, trinken Sie einen Tee usw.)
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit
  - Störungen Ihrer Schlafqualität durch Lärm, Licht oder zu hohe oder zu tiefe Temperatur
  - störende Geräte (Fernseher, Computer usw. gehören nicht ins Schlafzimmer)
  - aufwühlende Diskussionen und Auseinandersetzungen im Bett bzw. benützen Sie das Bett nur für das Schlafen und die Liebe.
- Schlaf ist ein Geschenk! Unterlassen Sie es, dieses einzufordern. Wer unbedingt schlafen *will*, schläft sicher nicht. Haben Sie keine Angst vor wenig Schlaf. Die Sorge, nicht genügend Schlaf zu bekommen, ist eine der Hauptursachen für Schlaflosigkeit.
- Regelmässige Schlafzeiten – besonders konstante Aufwachzeiten – helfen den Schlaf zu verbessern.