



Wieso?
Weshalb?
Warum?

Fragen und Antworten

Fragen von Teilnehmenden am Webinar vom 2. April 2019:

„Napoleon versus Einstein –
Mythen und praktische Tipps rund um den Schlaf“

Übersicht

Durch Klicken auf das Themenstichwort gelangen Sie direkt zur betreffenden Frage und der Antwort unserer Experten

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1 Melatonin | 12 Aufwachen |
| 2 Tiefschlafphase | 13 Getrennte Schlafzimmer |
| 3 Aufstehen | 14 Mittagsschlaf |
| 4 Grübeln | 15 Mittagsmüdigkeit |
| 5 L-Tryptophan | 16 Schlafapnoe |
| 6 Hörbücher | 17 Kinder |
| 7 Nächtlicher Toilettengang | 18 Zähneknirschen |
| 8 Nackenkissen | 19 Schlafrhythmus |
| 9 Schichtarbeit | 20 Wechseljahre |
| 10 Effekte des Tiefschlafs | 21 Schlafstörungen |
| 11 Träume | 22 Fernsehen |



1 Melatonin

Was ist Melatonin?

Antwort:

Melatonin ist ein Hormon, das uns müde macht und den Organismus auf Schlaf einstellt. Es wird in der Zirbeldrüse gebildet, wenn es dunkel wird und weniger bzw. kein Licht mehr auf die Netzhaut der Augen fällt. Deshalb wird es oft auch als „Hormon der Dunkelheit“ bezeichnet. Das trifft übrigens auch im übertragenen Sinne zu: Melatonin drückt die Stimmung und ist der Grund dafür, dass wir nachts, wenn wir wach liegen, oft grübeln und uns düstere Gedanken plagen. Zum Glück wird die Produktion von Melatonin durch helles Licht am Morgen sofort gestoppt, so dass unsere Stimmung wieder steigt - beim Einen schneller, beim Anderen langsamer.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin

2 Tiefschlafphase

Wie kann ich meine Tiefschlafphase beeinflussen bzw. wenn ich nur eine Tiefschlafphase habe, wie kann ich es zu mehreren schaffen?

Antwort:

Eine direkte Beeinflussung der Dauer und Häufigkeit von einzelnen Schlafphasen ist nicht möglich. Eine gute Schlafhygiene mit der richtigen Schlafumgebung und bewusster Entspannung am Abend sorgt aber dafür, dass sich der Körper den Tiefschlaf holen kann, den er braucht.

Hilfreiche Tipps hierfür finden sich zum Beispiel als „Schlaf Tipps“ im Rahmen der Kampagne „Bettgeflüster“ auf der Homepage der BKK.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin

3 Aufstehen

Woran liegt es, dass wir morgens nicht einfach aufstehen und unmittelbar voll aktiv „loslegen“ können?

Antwort:

Am Morgen muss sich der Organismus erst wieder von Erholung auf Aktivität umstellen und das braucht etwas Zeit. Da der Kreislauf nach dem Aufwachen noch labil ist, springen die meisten von uns nicht sofort aus dem Bett auf, sondern brauchen ein paar Minuten Anpassungszeit.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin



4 Grübeln

Ich bin ein guter „Einschläfer“, will heißen, ich gehe um ca. 22:30 Uhr ins Bett und schlafe gefühlt nach fünf Minuten ein. Wenn die Kinder nicht zwischendurch wach werden oder meine Frau mich wegen eines leichten Schnarchens nicht weckt, schlafe ich bis 6:00 Uhr durch. Mein Problem ist das sporadische Wachwerden zwischen zwei und drei Uhr nachts. Sporadisch heißt, dass ich dies in Verbindung mit zyklisch auftretenden Stressmomenten auf der Arbeit verbinde. Ich werde wach und muss an Themen denken, die negativ beladen sind. Dann beginnt eine gefühlte Endlosschleife, ich betrachte das Problem/die Probleme von mehreren Seiten und komme doch zu keiner Lösung, die mich befriedigt wieder einschlafen lässt. Das Problem/die Probleme scheinen zu groß zu sein. Mein Puls steigt, die Atmung wird schneller und immer wieder poppt das Problem auf. Irgendwann schlafe ich wieder ein. Diese Wachmomente können aber durchaus bis zu 1 Stunde dauern.

Frage: Wie soll ich mit diesen Situationen umgehen? Ich möchte, dass sie nicht auftreten und wenn sie auftreten, dann möchte ich sie für die Zeit der Nachtruhe wieder verdrängen.

5 L-Tryptophan

Sollte man L-Tryptophan nur unter ärztlicher Aufsicht einnehmen? Wie lange kann das Medikament maximal eingenommen werden?

Antwort:

Nachdenken/grübeln im Bett sollte möglichst tabu sein! Künftig also unbedingt nach wenigen Minuten des Wachliegens raus aus dem Bett und einen anderen Raum aufsuchen (im gedimmten Licht etwas Monotones tun z. B. Puzzlen, Zeichnen), bis Sie wieder müde sind. Diese Technik lässt sich auch unter dem Begriff Stimulus-kontrolle zusammenfassen.

Zur Erläuterung: Idealerweise sollte bereits der Gedanke an das Bett oder das Betreten des Schlafzimmers dazu führen, dass Sie müde werden und schlafen wollen. In der Wissenschaft heißt dieser Reiz „Stimulus“. Mit ein paar einfachen Regeln können Sie diesen Stimulus verstärken und dadurch besser einschlafen. Wie funktioniert das genau? Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Machen Sie dort direkt das Licht aus. Nutzen Sie Ihr Bett ausschließlich zum Schlafen und für Zärtlichkeiten/Sex (sofern dies positiv von Ihnen erlebt wird). Medienkonsum im Bett sollten Sie unbedingt unterlassen. Selbst zum Lesen empfehlen wir eher die Wohnzimmercouch. Vermeiden Sie unter allen Umständen Wachzeiten im Bett. Wenn Sie binnen 15 Minuten nicht einschlafen können, verlassen Sie das Bett und gehen Sie einer entspannenden Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich ausreichend schläfrig fühlen. Wenn Sie dann immer noch nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf. Egal wie lange oder erholsam der Nachtschlaf war: Stehen Sie morgens möglichst immer zur gleichen Zeit auf.

Antwort:

Die Einnahme von Tryptophan ist stark umstritten. <https://www.der-arzneimittel-brief.de/de/Artikel.aspx?J=2000&S=23c>

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit



6 Hörbücher

Was ist Ihre Meinung zu Hörbüchern (vom Handy) zum Einschlafen. Ich bilde mir ein, dass ich dadurch schneller einschlafe. Am nächsten Tag kann ich mich nur noch an Teile der ersten Viertelstunde erinnern.

Antwort:

Als „Benjamin-Blümchen-Fan“ kann ich Ihnen nur sagen, dass viele Hörbücher eine gute Möglichkeit sind, um in den Schlaf zu finden. Denn Sie entspannen uns und lenken uns ab. Allerdings begibt man sich dabei in eine Art Abhängigkeit (wie beim Ohropax). Irgendwann können Sie nur noch schwer ohne Hörbuch einschlafen, was nicht bedenklich sein muss.

7 Nächtlicher Toilettengang

Ist es für die Erholung über Nacht eine Beeinträchtigung, dass ich in der Nacht immer einmal wach werde und auf die Toilette muss? Ich hatte schon seit ich denken kann Schwierigkeiten beim Einschlafen und fühle mich morgens häufiger nicht fit und brauche einige Zeit, um in die Gänge zu kommen. Kann man etwas gegen den Hahndrang in der Nacht tun?

Antwort:

Jeder nächtliche Gang zur Toilette unterbricht Ihre normalen Schlafzyklen. Das harndrangbedingte Erwachen erfolgt zwar in der Regel nicht aus dem Tiefschlaf, der besonders wichtig für die Erholung ist, dennoch zerrt es an unseren Kräften, da sich unser Körper nach jedem Toilettengang immer wieder zurück in den Schlaf „kämpfen muss“. Folgende Tipps habe ich für Sie: Tagsüber ausreichend trinken und abends rechtzeitig damit aufhören (ca. 1,5 Stunden vor dem Zubettgehen). Vor dem Schlafengehen die Blase nochmals leeren. Harntreibende Getränke wie etwa Kaffee, Tee, Alkohol oder stark zuckerhaltige Getränke vermeiden. Licht im Flur und Badezimmer zwar anschalten, um Stürze zu vermeiden, aber möglichst gedämmt lassen, um nicht ganz wach zu werden. Eine angenehme Lösung: Ein dezentes Steckdosen-Nachtlicht mit Bewegungsmelder. Es gibt Medikamente, die die Zeitspanne zwischen dem Einschlafen und dem ersten Toilettengang verlängern. Diese aber bitte nur nach ärztlicher Absprache einnehmen!

8 Nackenkissen

Was halten Sie von nackenunterstützenden Kissen?

Antwort:

Insgesamt wenig; man sollte es aber individuell testen. Einige Menschen scheinen davon zu profitieren.

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit



9 Schichtarbeit

Haben Sie einen Tipp für Schlafwechsel bei Schichtarbeitern? Wie steuere ich meinen Schlafrhythmus in einem Drei-Schicht-Betrieb?

Antwort:

Schichtarbeit ist eine Herausforderung für den Organismus und kann den Schlaf erheblich stören. Durch das Beachten einiger Grundregeln lässt sich Schichtarbeit aber erträglicher und sicherer gestalten. Umfangreiche Tipps für Schichtarbeiter, sowohl zum Schlafverhalten am Tage bzw. bei Schichtwechsel, als auch zur Überbrückung des nächtlichen Tiefs bei der Arbeit finden Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin („Schlafprobleme bei Schichtarbeit“) und auf der Homepage der BKK („Arbeiten, wenn andere schlafen“; „Besser leben mit Schichtarbeit“).

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin

10 Effekte des Tiefschlafs

Was passiert physisch mit unserem Körper, wenn wir keinen oder nur wenig Tiefschlaf haben?

Antwort:

Insbesondere die Tiefschlafphasen mit Ausschüttung von Wachstumshormon sind für die Erholung im Schlaf wichtig. Wenn wir davon zu wenig bekommen, dann ist die unmittelbare physische Folge, dass wir tagsüber müde sind. Ist der Tiefschlafanteil über längere Zeit sehr gering, dann kann die Müdigkeit so groß werden, dass wir auch in nicht monotonen Situationen einschlafen, wie z.B. in Gesprächen oder unter der Dusche. Neben den mentalen und psychischen Folgen mit Gereiztheit und Unkonzentriertheit tritt häufig auch verstärkter Appetit und Heißhunger auf, was eine Gewichtszunahme begünstigen kann. Langfristig erhöht ein chronischer Schlafmangel das Risiko für verschiedene körperliche Erkrankungen, unter anderem für Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depression.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin



11 Träume

Kann man schlechte Träume vermeiden?

Antwort:

Stress zählt zu den Hauptauslösern von Albträumen. Eine gute Schlafhygiene kann gegen unruhige Träume helfen, denn je entspannter und ruhiger der Schlaf ist, desto entspannter ist in der Regel auch das Traumgeschehen. Besonders wichtig ist, auf abendlichen Alkoholkonsum zu verzichten, da Alkohol das Schlafprofil ungünstig beeinflusst und insbesondere schlechte Träume fördern kann. Im Umgang mit belastenden Träumen, die immer wiederkehren, ist zum Beispiel die Autosuggestion eine bewährte und (auch bei Kindern) effektive Methode. Hierbei führt sich der Betroffene seinen Traum täglich 5-10 Minuten über mindestens 2 Wochen vor Augen und malt sich möglichst bildhaft ein alternatives, positives Ende des Schreckensszenarios aus (z.B. dass bei einer Verfolgung im Traum die Angreifer mit Hilfe von Helfern ausgetrickst werden). Die erdachte Bewältigungsstrategie kann nun in die Träume eingebaut werden. Vielen Betroffenen gelingt es damit, die Albträume innerhalb weniger Wochen zu reduzieren. Unter professioneller Anleitung ist diese Methode als „Imagery Rehearsal Therapy“ bekannt. Wichtig ist jedoch, sich professionelle Hilfe zu suchen, wenn die Albträume über längere Zeit wiederkehren oder die Lebensqualität stark einschränken, denn wiederkehrende Albträume können auch Zeichen einer psychischen Erkrankung (z.B. eines posttraumatischen Belastungs-Syndroms) sein.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin

12 Aufwachen

Worauf deutet schneller Herzschlag beim Aufwachen hin?

Antwort:

Das ist nicht pauschal zu beantworten, da die Ursachen sehr komplex sein können. Bitte mit dem Hausarzt/der Hausärztin bzw. dem Facharzt/ der Fachärztin besprechen.

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit



13 Getrennte Schlafzimmer

Was tun, wenn beide Partner im gleichen Zimmer sehr unterschiedliche Schlafgewohnheiten haben - die einfach nicht zusammenpassen und zu Lasten des Einen oder Anderen gehen?

Antwort:

Sobald ein Partner darunter leidet, dass der andere ihm den Schlaf raubt, sollte man in getrennten Zimmern schlafen, auch wenn sich die meisten Paare mit dieser Entscheidung schwer tun. Frauen vermissen häufig die Nähe des Partners, obwohl sie objektiv alleine oft besser schlafen, als zu zweit. Männer hingegen fühlen sich selten durch den Schlaf zu zweit gestört, sie schlafen sogar meistens objektiv messbar besser als alleine.

Wichtig ist, dass beide Partner offen miteinander sprechen und dass klar kommuniziert wird, dass die Störung der nächtlichen Erholung der Grund für getrennte Schlafzimmer ist und nicht eine Störung der emotionalen Beziehung. Ein besonderes Abendritual (bei dem z.B. derjenige, der ohnehin später schlafen geht, den anderen ins Bett bringt) kann helfen, die fehlende Nähe in getrennten Zimmern zu kompensieren.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin

14 Mittagsschlaf

Woher weiß man beim Mittagsschlaf, wann man eingeschlafen ist → wie soll man den Wecker stellen, damit man nach 15 Minuten aufsteht und nicht zu lange schläft?

Antwort:

Bei einem mittäglichen Power-Nap reichen 15-20 Minuten Schlaf (oder auch nur entspanntes Ruhen) aus, um wieder Kraft für die zweite Tageshälfte zu tanken. Längeres Ruhen tagsüber bringt keinen weiteren Erholungsgewinn. Es ist daher sinnvoll, den Wecker auf 20, maximal 30 Minuten einzustellen. (Da Tiefschlaf, den man ja beim Mittagsschlaf wegen der anschließenden Schlaftrunkenheit vermeiden möchte, bereits nach ca. 30 Minuten auftreten kann). Ein Tipp für die Mittagspause ist, den mittäglichen Kaffee unmittelbar vor dem geplanten Nickerchen zu trinken. Das enthaltene Koffein braucht ca. 15 Minuten, bis es in der Blutbahn des Körpers wirkt und seine stimulierende Wirkung entfaltet. So hat man direkt nach dem Schläfchen doppelten Schwung.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin



15 Mittagsmüdigkeit

Im Webinar wurde gesagt: Falls man nachmittags um 17 Uhr müde ist, sollte man schlafen? Aber dann kann ich doch um 22 Uhr nicht mehr so gut einschlafen. Wobei, wenn ich stattdessen wach bleibe, habe ich das Gefühl, dass ich um 22 Uhr gar nicht mehr müde bin.

Antwort:

Gern um 17 Uhr max. 20-30 min schlafen für eine „Erfrischung“ – müssen Sie aber nicht! Trotzdem um 22 Uhr ins Bett gehen. Sie könnten ein sog. Spättyp (Eule) mit langen Phasenlagen sein. Dann hätten Sie gegen 21-22 Uhr noch einmal ein „Arbeitshoch“ und gegen 17 Uhr den „Nachmittagsknick“ mit abfallendem Blutdruck...

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit

16 Schlafapnoe

Was kann ich gegen Schlafapnoe tun?

Antwort:

Nächtliche Atemaussetzer bei Schlafapnoe, die durch das Erschlaffen der Muskulatur im Schlaf mit Zurückfallen der Zunge und konsekutivem Verschluss der oberen Atemwege entstehen, sollten unbedingt fachärztlich abgeklärt werden. Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen verschiedene Therapien in Frage. „Goldstandard“ ist die Schienung und Offenhaltung der oberen Atemwege im Schlaf mittels CPAP-Therapie („continuous positive airway pressure“). Bei leichteren Formen reicht manchmal ein Seitenschlaftraining aus, bei dem der Betroffene nicht mehr in Rückenlage schläft und/oder eine Unterkieferschiene, die den Kiefer nach vorne zieht und ein Zurückfallen der Zunge im Schlaf verhindern soll.

Frei verkäufliche Klammern, Nasenpflaster oder Sprays sind in der Regel nicht wirksam. Verstärkt wird die nächtliche Atemstörung in der Regel durch Rückenschlaf, Alkohol, bestimmte Schlaf- und Beruhigungsmittel (beides entspannt die Muskulatur zusätzlich), sowie durch Übergewicht. (In der Regel deutliche) Gewichtsreduktion, Schlafen in Seitenlage sowie abendlicher Verzicht auf Alkohol und Schlafmittel können die Atemstörung bessern und zum Beispiel als überbrückende Maßnahme bis zur definitiven Abklärung in einem Schlaflabor die nächtliche Atmung stabilisieren.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin



17 Kinder

Soll man Kinder auch wieder aus dem Bett holen, wenn sie nach 10-15 Minuten nicht eingeschlafen sind?

Antwort:

Kinder müssen oft noch einen Tag-Nacht-Rhythmus lernen und brauchen daher häufig etwas länger zum Einschlafen oder sind nachts mal längere Zeit wach. Für sie gilt die Regel, nach 10-15 Minuten wieder aufzustehen, nicht. Eher umgekehrt – sie sollen lernen, abends und nachts im Bett zu bleiben.

Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin

18 Zähneknirschen

Wie kann man Zähneknirschen beim Schlafen beeinflussen? Welche Erfahrungswerte haben Sie damit?

Antwort:

Am einfachsten und schnellsten kann man die weiteren möglichen Schäden an den Zähnen durch eine Zahnschiene unterbinden. Als Ursache kommen verschiedene Dinge in Betracht, z.B. können ungelöste Konflikte oder andere psychische Spannungen der Motor für das Knirschen sein, ebenso wie körperliche Fehlhaltungen/Verspannungen. Dies müsste individuell mit einem Facharzt abgeklärt werden.

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit

19 Schlafrhythmus

Ronaldo (Fußballer) schläft anscheinend 4 x 2 Stunden über den Tag verteilt – ist das besser als acht Stunden am Stück?

Antwort:

Nein, es ist – wann immer möglich – besser am Stück zu schlafen.

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit

20 Wechseljahre

Wie kann Frau die Schlafstörungen in den Wechseljahren bekämpfen?

Antwort:

Die Antwort ist zu komplex und individuell. Bitte mit dem Hausarzt/der Hausärztin bzw. dem Facharzt/der Fachärztin besprechen.

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit



21 Schlafstörungen

Ab wann soll ich bei Durchschlafstörungen einen Arzt aufsuchen?

Antwort:

Wenn es anhaltend das Wohlbefinden stört. Bitte mit dem Hausarzt/der Hausärztin bzw. dem Facharzt/der Fachärztin besprechen.

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit

22 Fernsehen

Weshalb wirkt sich der Fernseher negativ auf den Schlaf aus?

Antwort:

Weil es für viele ein anregendes Medium ist. Allerdings kann es manchmal Personen mit zu starkem „Kopfkino“ auch von den schlafstörenden Gedanken ablenken und so durchaus „einschlaferleichternd“ wirken.

Quelle: PD Dr. Dr. Anke van Mark, Fachärztin für Arbeitsmedizin; Ernährungsmedizin; Notfallmedizin; Habilitation im Thema Chronobiologie und Schichtarbeit