

Dein Schlaf. Dein Tag.

Die drei Säulen der Gesundheit
Schlaf + Bewegung + Ernährung



ResMed.de

EINLEITUNG

Die „Säulen der Gesundheit“ sind die drei Elemente einer ausgewogenen, gesunden Lebensweise:

SCHLAF + BEWEGUNG + ERNÄHRUNG

Jede dieser drei Säulen verlangt gleich viel Aufmerksamkeit. Für eine ausgewogene, gesunde Lebensweise solltest Du also gleichermaßen auf guten Schlaf, auf gute Bewegung und gute Ernährung achten.

Eine Kette ist stets nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Diese Redensart bringt gut auf den Punkt, was passiert, wenn Du nicht jede Säule der Gesundheit in gleicher Weise berücksichtigst. In diesem eBook befassen wir uns vor allem mit der ersten Säule, dem Schlaf.

Gute Nachtruhe ist wichtig für die Hirnfunktion, die Muskelregeneration und den Stoffwechsel. Schläfst Du schlecht, obwohl Du täglich Sport treibst und Dich ausgewogen ernährst, wirst Du nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen.

Der Schlaf im Fokus

Es kann passieren, dass Du hin und wieder einmal schlecht schläfst, vielleicht, weil Du Alkohol getrunken oder eine Mahlzeit ausgelassen hast. Ständige Schlaflosigkeit, Schwierigkeiten beim Einschlafen und Ruhelosigkeit während der Nacht können jedoch Hinweise darauf sein, dass etwas anderes dahintersteckt.

Laut Robert-Koch-Institut klagen rund 25 % der Bevölkerung in Deutschland über Schlafstörungen.¹

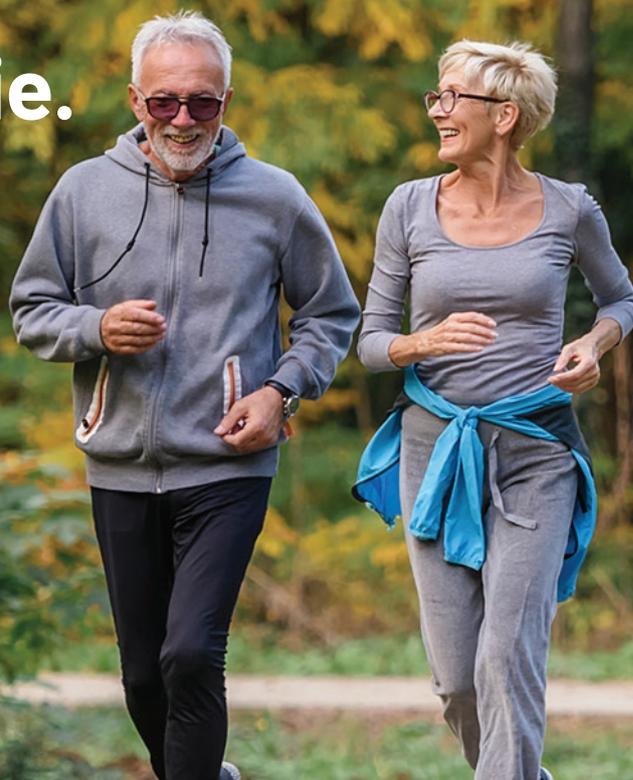
Dieses eBook hilft Dir, mit gesundem Schlaf einen wichtigen Beitrag für Deine Gesundheit zu leisten.

Schlaf ist der Schlüssel

Eines der wichtigsten Systeme Deines Körpers ist das Immunsystem. Wenn Du schläfst, arbeitet Dein Körper daran, sich zu regenerieren und zu erholen und das Immunsystem trägt dazu wesentlich bei. Schläfst Du zu wenig, lässt Du dem Immunsystem keine Zeit, seine Arbeit zu verrichten.

Arbeitet aber das Immunsystem nicht richtig, wird Dein Körper anfällig für Infektionen und Krankheiten.

Dein Schlaf.
Dein Tag.
Deine Energie.



SCHLAFQUALITÄT VS. SCHLAFQUANTITÄT

Du solltest immer darauf achten, nicht nur gut, sondern auch ausreichend lange zu schlafen.

Auch wenn Du ausgezeichnet schläfst, reichen drei bis vier Stunden für den Körper regelmäßig nicht aus, um sich vollständig zu regenerieren. Andererseits ist es möglich, dass Du Dich auch nach zehn Stunden Schlaf kaum erfrischt fühlst, weil Du sehr schlecht geschlafen hast. Hohe Schlafqualität muss daher mit angemessener Schlafquantität verbunden sein, damit Körper und Geist sich erholen können.

Warum ist das so?

Um morgens frisch und ausgeschlafen zu sein, muss unser Körper verschiedene Schlafzyklen durchlaufen, die alle ihre Zeit benötigen. Während dieser Schlafphasen arbeitet unser Immunsystem daran, uns vor Erkältungen und Infektionen zu schützen. Unter schlechtem Schlaf leidet also auch unser Immunsystem.

Die Schlafphasen nach Dr. Carmel Harrington²

PHASE 1

Beginn des Einschlafens. In dieser Schlafphase kannst Du noch leicht vom Schlafen „abgelenkt“ werden. Sie dauert bis zu sieben Minuten, je nachdem, wie müde Du bist.

PHASE 2

In dieser Schlafphase wachst Du nicht mehr so leicht auf. Sie dauert bis zu 25 Minuten, wieder je nach Müdigkeit.

PHASE 3

20 – 40 Minuten dauert die dritte Phase, auch Tiefschlaf oder „Slow-Wave“ genannt, weil wir während ihr langsame Gehirnwellen erzeugen. Wirst Du in dieser Schlafphase geweckt, könntest Du stark desorientiert sein.

PHASE 4

In dieser Phase treten schnelle Augenbewegungen („Rapid Eye Movements“) auf, und die Gehirnwellen zeigen ein ähnliches Muster wie beim wachen Gehirn. Dies ist die Schlafphase, in der Du träumst. Der REM-Schlaf dauert bei einem gesunden Menschen meist nur fünf bis zehn Minuten.

Wichtig für guten und ausreichenden Schlaf ist es, die grundlegenden „Do’s and Dont’s“ des Schlafens zu verstehen. Wenn klar ist, welche Hindernisse es auf dem Weg zur angenehmen Nachtruhe gibt, lassen sich diese auch abbauen.



STÖRENDE FAKTOREN

Nach Angaben der Mayo Clinic³ benötigt ein erwachsener Mensch im Durchschnitt täglich sieben bis neun Stunden Schlaf, um sein Leistungsoptimum zu erreichen.

Verschiedene Faktoren können sich störend auf eine gute Nachtruhe auswirken, von der Schlafumgebung bis hin zu Einflüssen kultureller, emotionaler, körperlicher und psychischer Art.

Umgebung

- Schlafzimmer zu warm oder zu kalt
- Schlafzimmer zu hell oder zu dunkel
- Lichtquellen wie elektronische Bildschirme oder Geräte (Smartphone, Tablet, Laptop)
- Geräusche (Verkehr, Nachbarn etc.)

Hier kannst Du Dir Deine Schlafumgebung einfach ansehen und versuchen, solche störenden Faktoren möglichst auszuschalten.

Persönliche Situation

- Unvorhersehbare oder lange Arbeitszeiten (z. B. Schichtarbeit)
- Erwartungen der Familie (z. B. neugeborenes Baby)

Dies sind Einflüsse, an denen Du wahrscheinlich nichts ändern kannst; es ist aber wichtig, dass Du Dir Deiner persönlichen Situation bewusst bist, um solche Störfaktoren zu erkennen.

Emotional

- Stress
- Angst, etwas zu verpassen

Wenn Du das Gefühl hast, dass schlafen Dich daran hindert, bestimmte Ziele zu erreichen oder Aufgaben zu erledigen, ist vielleicht ärztlicher Rat angebracht, um der Sache auf den Grund zu gehen.

Körperlich

- Schmerzen
- Körperliche Beschwerden

Hast Du während der Nacht Schmerzen oder körperliche Beschwerden, solltest Du Dir ansehen, ob diese vielleicht mit Deinem Training zusammenhängen. Frage einen Arzt, was Du gegen solche Beschwerden tun kannst.

Psychisch

Hier ist es wichtig zu verstehen, wie viel Schlaf Du tatsächlich täglich benötigst⁴:

- Neugeborene (0 – 3 Monate): 14 – 17 Stunden
- Säuglinge (4 – 11 Monate): 12 – 15 Stunden
- Kleinkinder (1 – 2 Jahre): 11 – 14 Stunden
- Vorschulkinder (3 – 5 Jahre): 10 – 13 Stunden
- Schulkinder (6 – 13 Jahre): 9 – 11 Stunden
- Teenager (14 – 17 Jahre): 8 – 10 Stunden
- Junge Erwachsene (18 – 25 Jahre): 7 – 9 Stunden
- Erwachsene (26 – 64 Jahre): 7 – 9 Stunden
- Senioren (ab 65 Jahren): 7 – 8 Stunden

DEIN SCHLAF: DO'S AND DONT'S

Um besser zu schlafen, solltest Du folgende Do's and Dont's beachten⁵:

DO'S

- ✓ **Möglichst zu gleichen Zeiten zu Bett gehen und aufstehen.**
So stellt sich ein natürlicher Rhythmus für den Körper ein.
- ✓ **Herausfinden, wie viel Schlaf Du brauchst.**
Die meisten Menschen können mit sieben bis neun Stunden Schlaf täglich eine normale Gedächtnisleistung und Gehirnfunktion aufrechterhalten⁵.
- ✓ **Tägliche Vitamin D-Dosis sicherstellen.**
Vitamin D wirkt sich positiv auf die Produktion des Schlafhormons Melatonin aus.
- ✓ **Für eine behagliche Schlafumgebung sorgen.**
Sieh Dir die oben beschriebenen Störfaktoren an, um festzustellen, wie Du Deine Schlafumgebung verbessern könntest.
- ✓ **Das Bett als „heiligen Ort“ bewahren.**
Das Bett sollte in Deinem Denken immer der Ort sein, an dem Du Dich zum Schlafen zurückziehst – nicht etwa zum Fernsehen oder Arbeiten.
- ✓ **Feste Rituale vor dem Schlafengehen pflegen.**
Gib Deinem Körper die Zeit, sich jeden Abend vor dem Schlafengehen Schritt für Schritt zu entspannen.

DONT'S

- ✗ **Koffeinhaltige Getränke vor dem Schlafengehen trinken.**
Koffein ist in Kaffee, Tee, Schokolade und Erfrischungsgetränken enthalten. Besser sind Kräutertees oder heißes Wasser.
- ✗ **Alkohol vor dem Schlafengehen.**
Alkohol kann Schnarchen oder Schlafapnoe verschlimmern, was eine ruhelose Nacht zur Folge hat.
- ✗ **Sport vor dem Schlafengehen.**
Körperliche Anstrengung regt den Organismus an und hindert Dich deshalb am Einschlafen. Zwei Stunden vor der Schlafenszeit solltest Du Dich nicht mehr sportlich betätigen.
- ✗ **Sich direkt nach schweren, stark gewürzten oder sehr süßen Mahlzeiten hinlegen oder hungrig ins Bett gehen.**
Schwere Mahlzeiten können Dir eine ruhelose Nacht bescheren; nimm einen kleinen Snack zu Dir, um nicht hungrig ins Bett zu gehen.
- ✗ **Rauchen.**
Auch Nikotin ist ein Stimulans, das Dich am Einschlafen hindern kann.
- ✗ **Nickerchen machen.**
Wenn Du tagsüber das eine oder andere Nickerchen machst, kann die Qualität des späteren Nachtschlafs darunter leiden.
- ✗ **Anregende Aktivitäten.**
Spannende Filme, aufregende Gesellschaftsspiele oder bedeutsame Gespräche regen Deinen Geist unter Umständen derart an, dass Du kaum noch einschlafen kannst.

Für die meisten Menschen hat der Schlaf keine hohe Priorität und sie geben ihrem Körper daher nicht genügend Zeit, sich zu erholen und zu regenerieren. Wann solltest Du schlafen gehen? Im folgenden Abschnitt „Bist Du eine Eule oder eine Lerche?“ kannst Du herausfinden, welche Schlafenszeit Deinem Naturell entspricht.

Vielleicht bist Du eine „Lerche“ und solltest früher zu Bett gehen als bisher? Oder Du erkennst die „Eule“ in Dir und gehst besser später als bisher gewohnt schlafen.

BIST DU EINE EULE ODER EINE LERCHE?

Finde heraus, ob Du eine „Eule“ oder eine „Lerche“ bist. Du kannst dann Deine Schlafenszeiten und Dein ganzes Leben danach ausrichten.

Beobachte zunächst Dein Schlafverhalten und die Tageszeit, die Dein Körper von Natur aus zu bevorzugen scheint: früh ins Bett oder zeitig aus den Federn? Sobald Du festgestellt hast, dass Dir beispielsweise die Nacht eindeutig mehr liegt als der frühe Morgen, kannst Du zu veränderten Zeiten schlafen gehen und aufstehen.

Lerchen

- Werden am Abend eher müde
- Sind am Morgen am produktivsten
- Gehen meist früher schlafen als Eulen und stehen früher auf

Eulen

- Kommen schwer aus den Federn
- Arbeiten abends am besten
- Gehen meist später zu Bett als Lerchen und stehen auch später auf

Gut zu wissen

Lerchen, die ja bekanntlich Frühaufsteher sind, sollten am Abend auch entsprechend früher ins Bett gehen. Eulen, die abends und nachts zu Höchstform auflaufen, sollten sich zum Ausgleich dafür am Morgen ausreichend Schlaf gönnen.

Aber auch wenn Du Dich in der Eule oder Lerche wiedererkennst, gilt weiterhin: Wie viel Schlaf Du an einem Tag tatsächlich bekommst, hängt von den bereits besprochenen Störfaktoren in Deiner Schlafumgebung ab. Wenn Dein Nachtschlaf nicht ausreicht, empfiehlt sich vielleicht ein „Nachhol-Nickerchen“ am nächsten Tag, solange das nicht wieder den Schlaf in der folgenden Nacht stört.

Neue Forschungsergebnisse belegen immer wieder, dass kurze Nickerchen während des Tages zu besserer Gedächtnisleistung⁶, gesteigerter Wachsamkeit⁷ und Umkehr der hormonellen Effekte einer schlechten Nacht⁸ beitragen können.

Wenn Du erkannt hast, dass Du eher Eule als Lerche bist (oder umgekehrt), kannst Du Deine Schlafens- und Aufstehzeiten an Dein Naturell anpassen und beobachten, ob Schlafprobleme dadurch gelindert werden. Schläfst Du immer noch schwer ein oder fühlst Du dich beim Aufwachen nicht frisch und munter, hast Du vielleicht einfach einmal eine schlechte Nacht gehabt. Oder aber ein Schlafproblem.

Dein Schlaf.

Dein Tag. Deine Liebe.

DIE DREI SÄULEN DER GESUNDHEIT



SCHLECHTE NACHT ODER SCHLAFPROBLEM?

Wie findest Du heraus, ob Du wirklich ein Schlafproblem hast oder nur einmal schlecht geschlafen hast?

Grundlegende Anzeichen für schlechten Schlaf

- Ruhelosigkeit im Bett
- Müdigkeit/erschöpft Aufwachen
- Wiederholte Wachphasen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Müdigkeit/Lethargie
- Reizbarkeit

War es einfach einmal eine schlechte Nacht, oder hast Du ein Schlafproblem? Die Antwort auf diese Frage findest Du, indem Du Deinen Schlaf beobachtest, ein Schlaftagebuch führst oder Dir einen Sleep-Tracker besorgst. Mit einem Sleep-Tracker kannst Du leicht sehen, wie viel Du Dich in der Nacht bewegt hast, wann Du eingeschlafen und wann Du aufgewacht bist. Ein Schlaftagebuch zu führen, kann etwas schwieriger sein – vielleicht erinnerst Du Dich nicht immer daran, ob Du in der Nacht ruhelos warst oder wann Du eingeschlafen bist. Andererseits ist diese Lösung sofort verfügbar und benötigt nicht mehr als ein Blatt Papier und einen Stift.

Nutze gerne unser kostenloses Schlaftagebuch.

[DOWNLOAD SCHLAFTAGEBUCH >](#)

Wenn Du Deinen Schlaf eine Woche oder einen Monat lang beobachtest und dabei Nacht für Nacht die Anzeichen für schlechten Schlaf feststellst, hast Du möglicherweise ein Schlafproblem, über das Du mit Deinem Arzt sprechen solltest.

Ständig schlaflose Nächte

Wenn Du ständig schlaflose Nächte hast oder fortwährend schlecht schläfst, kann sich dies verheerend auf Dein Leben auswirken. Selbst einfache Tätigkeiten werden dann schwieriger (und gefährlicher), etwa Autofahren oder Aufgaben am Arbeitsplatz. Auch kannst Du die Zeit mit Deiner Familie kaum noch genießen.

Wenn klar ist, dass Deine Schlafprobleme nicht darauf zurückzuführen sind, dass Du ausnahmsweise einmal zu viel Kaffee getrunken oder falsch trainiert hast, kannst Du die Dinge in den Griff bekommen.

Schlaf ist kein Luxus. Schlaf ist unerlässlich für gute Gesundheit.

ZUM SCHLUSS ...

Der Schlüssel zu lebenslanger optimaler Gesundheit liegt darin, auf alle drei Säulen gleichermaßen zu achten.

Zum Schlaf als einer dieser Säulen gehört daher eine gesunde Ernährung mit hohem Nährwert als Schritt zu höherer Schlafqualität. Ebenso können 45 Minuten Ausdauersport täglich die Schlafqualität nachhaltig verbessern.

Du willst zum Thema Schlaf auf dem Laufenden bleiben? Dann einfach für unseren Newsletter anmelden.

[NEWSLETTER-ANMELDUNG >](#)

Für deine Fragen sind wir gerne da:

[E-MAIL AN RESMED >](#)

Dein Schlaf. Dein Tag.

QUELLEN

1. Quelle: Gesundheitsbericht „Schlafstörungen“ (Heft 27), Robert-Koch-Institut
2. Harrington, Carmel, The Complete Guide to a Good Night's Sleep, 2014, Chapter 17
3. Eric J. Olson, M.D. How Many Hours of Sleep are enough for Good Health? Mayo Clinic; 2016. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
4. Sleep Health: The Journal of the National Sleep Foundation. National Sleep Foundation; 2016. <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
5. Eric J. Olson, M.D. How Many Hours of Sleep are enough for Good Health? Mayo Clinic; 2016. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
6. Studte S, Bridger E and Mecklinger A. Nap sleep preserves associative but not item memory performance. Neurobiol Learn Mem; 2015. 10.1016/j.nlm.2015.02.012 (accessed March 30, 2015).
7. Milner CE and Cote KA. Benefits of napping in healthy adults: Impact of nap length, time of day, age, and experience with napping. J Sleep Res; 2009. 18(2):272-81.
8. Faraut B et al. Napping reverses the salivary interleukin-6 and urinary norepinephrine changes induced by sleep restriction. J Clin Endocrinol Metabol 2015. <http://dx.doi.org/10.1210/jc.2014-2566> (accessed March 30, 2015).