

Dein Schlaf. Dein Tag.

Dein Weg zum gesunden Schlaf.




ResMed

ResMed.de



In dieser Broschüre erfährst
Du mehr über Deinen Weg zu
besserem Schlaf.

INHALT

04

DEIN SCHLAF. DEIN TAG.

05 – 07

WAS IST SCHLAF?

08 – 11

WARUM SCHLAFE ICH NICHT?

12 – 13

SCHLAFSTÖRUNGEN

14 – 15

EMPFEHLUNGEN FÜR BESSEREN SCHLAF –
DO'S AND DONT'S

DEIN SCHLAF. DEIN TAG.

Dein Weg zu besserem Schlaf beginnt hier.

Wir alle wollen fit und leistungsfähig in den Tag starten, und der einfachste Weg dazu ist gesunder Schlaf. Doch manchmal ist an eine gute Nachtruhe nicht zu denken. Volle Terminpläne und Erreichbarkeit rund um die Uhr lassen uns gelegentlich vergessen, wie wichtig eine gute Nachtruhe ist.

Egal, ob Du Dich um Deine Familie kümmerst, Termine einhalten musst, der Schreibtisch voll ist oder das Ehrenamt ruft – ohne ausreichenden und guten Schlaf bist Du nicht voll leistungsfähig.

Depressive Verstimmungen, ein schlecht funktionierendes Gedächtnis, Müdigkeit am Nachmittag oder Energielosigkeit an den Wochenenden, die Symptome sind unterschiedlich. Schlaf jedoch ist von universeller Bedeutung – die Qualität Deines Schlafs wirkt sich direkt auf Deine Lebensqualität aus.

Guter Schlaf trägt entscheidend zu Deinem Wohlbefinden bei.

Stell Dir vor, Du könntest problemlos einschlafen und erholt und gestärkt wieder aufwachen. Welche Auswirkungen hätte das auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden?

Ein besseres Verhältnis zur Familie, eine innige Beziehung zum Partner, mehr Energie für Hobbys und gesellschaftliche Veranstaltungen sowie eine höhere Arbeitsleistung sind nur einige der Vorteile von gutem Schlaf.

Wenn Du morgens nicht erholt aufwachst und Dich den ganzen Tag müde fühlst, oder wenn Dein Partner feststellt, dass Du schnarchst, wird es Zeit, einen Schritt zurückzutreten. Zu überlegen, weshalb Dein Schlaf nicht so erholsam ist, wie er sein könnte, ist ein guter Startpunkt für Deinen Weg zu einem Leben voller neuer Energie.

Deine Lebensweise, Deine Work-Life-Balance, Dein Schnarchen oder Deine Stimmung können ein Hinweis darauf sein, dass Du den Dingen auf den Grund gehen solltest.



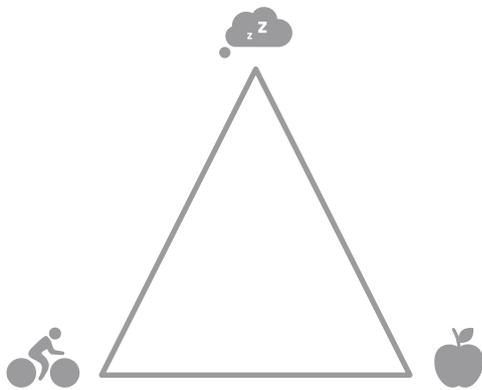
WAS IST SCHLAF?

Warum schlafen wir?

Angesichts der Hektik in unserem Leben halten manche Menschen Schlaf für eine Verschwendung wertvoller Zeit. Doch auch wenn Schlaf eine rein passive Handlung zu sein scheint, ist er tatsächlich ein sehr aktiver und notwendiger Bestandteil eines gesunden Lebens.

Die meisten von uns schlafen vermutlich sieben bis neun Stunden. Die **Qualität** Deines Schlafs ist für Deine Gesundheit insgesamt genauso wichtig wie Bewegung und Ernährung. Denn Dein Körper nutzt die Zeit, während Du ruhst, um sich aktiv zu erholen und zu regenerieren.

Die drei Säulen der Gesundheit



SCHLAF + BEWEGUNG + ERNÄHRUNG

Was geschieht, während wir schlafen?

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Und das aus gutem Grund.

Während Du schläfst, leistet Dein Körper harte Arbeit, die für Deine Gesundheit unverzichtbar ist.

Zellschäden werden repariert und Muskeln und Knochen aufgebaut. Dein Immunsystem wird gestärkt und Dein Denkvermögen aufgefrischt.

Deine Körpersysteme arbeiten auf Hochtouren, um Herz, Gehirn, Lunge, Nieren und Leber zu entgiften. Daher ist Schlaf zur Regeneration unerlässlich.

Es geht nicht nur darum, sich am nächsten Morgen ausgeruht und wach zu fühlen, sondern darum, die lebenswichtigen Organe, Muskeln und Knochen zu regenerieren und gesund zu halten. Es sind diese unsichtbaren positiven Auswirkungen des Schlafs, die uns zu einem gesunden, langen Leben verhelfen.

Eine gute Nachtruhe ist für Deine körperliche und geistige Gesundheit entscheidend.



Die Fakten

- Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens im Schlaf.
- Schlaf ist kein passiver, sondern ein aktiver Prozess.
- Im Schlaf regenerieren sich Gewebe und Systeme im Körper.



WAS IST SCHLAF?

Warum werde ich schläfrig?

Der zirkadiane Rhythmus ist unsere innere Uhr. Er reguliert Deinen Schlaf-Wach-Rhythmus und steuert am Tag und in der Nacht verschiedenste physiologische Vorgänge.

Dein zirkadianer Rhythmus treibt den Stoffwechsel an und sagt Deinem Körper, wann es Zeit ist, zu essen, zu schlafen und aufzuwachen. Ein wichtiger Faktor, der diesen Rhythmus beeinflusst, ist die Helligkeit bzw. Dunkelheit der Umgebung. Wenn Du vor dem Schlafengehen noch einmal Dein Smartphone oder Tablet zur Hand nimmst, wirkt sich dies auf Deine innere Uhr aus und Dein gesamter Stoffwechsel gerät aus dem Takt.

Mit einer chemischen Substanz namens Adenosin sorgt Dein Körper für einen natürlichen Schlafdrang. Nach dem Aufwachen am Morgen sind die Adenosinspiegel niedrig. Während des Tages steigen sie allmählich an und führen dazu, dass Du am Abend schläfrig wirst und zur Ruhe kommst. Wenn Du spät am Tag noch Zucker oder Koffein zu Dir nimmst, kann dies die Wirkung Deines natürlichen Adenosinspiegels aufheben.



Die Fakten

- Der zirkadiane Rhythmus ist Deine innere Uhr und reguliert Deinen Stoffwechsel.
- Dein Körper sorgt für einen natürlichen Schlafdrang, der Dich zur Ruhe bringt.
- Zu viel Koffein oder auch die Nutzung von Bildschirmen kurz vor dem Schlafengehen kann Deinen natürlichen Schlafrhythmus stören.



Welche Arten von Schlaf gibt es?

Man unterscheidet zwei grundlegende Schlafphasen: NREM (Non-Rapid Eye Movement) und REM (Rapid-Eye-Movement), also Phasen mit und ohne schnellen Augenbewegungen.

NREM-Schlaf

dient vor allem der körperlichen Erholung.

- ✓ Erstreckt sich über längere Zeiträume zu Beginn der Nacht.
- ✓ Erlaubt Deinem Körper die Regeneration des Gewebes und den Wiederaufbau von Knochen und Muskeln.
- ✓ Stärkt Dein Immunsystem.
- ✓ Tiefschlaf, in dem Dein Gehirngewebe entgiftet und regeneriert wird.

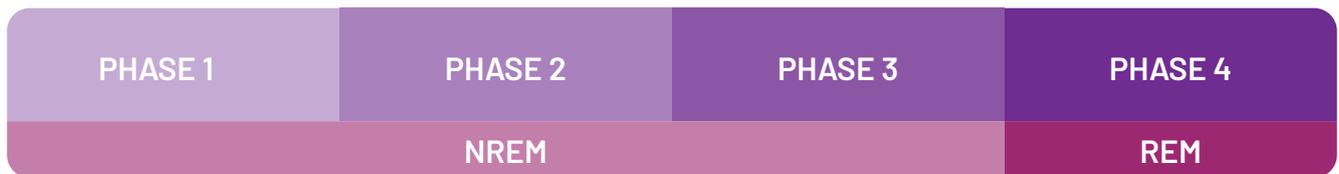
REM-Schlaf

unterstützt die geistige/kognitive Erholung.

- ✓ Tritt am Ende der Nacht auf.
- ✓ Unterschiedlich lange Zyklen vom ersten Zyklus mit bis zu zehn Minuten Dauer bis zum letzten Zyklus mit einer Dauer von bis zu einer Stunde.
- ✓ Bis zu fünf REM-Schlafphasen pro Nacht sind optimal.
- ✓ Mit zunehmendem Alter nimmt der REM-Anteil ab.

Schlafphasen

Unabhängig davon, wie lange Du schläfst, brauchst Du NREM- und REM-Schlafstadien, wenn Du gestärkt, fit und erholt aufwachen willst.



Der NREM-Schlaf wird in drei Schlafphasen unterteilt. Rund 75 % des Nachtschlafs sind NREM-Schlaf.

PHASE 1

Die Einschlafphase. Leichter Schlaf oder Dösen. Du bist leicht zu wecken und merkst vielleicht gar nicht, wenn Du eindöst.

PHASE 2

Die erste Phase des leichten NREM-Schlafs. Atemfrequenz, Herzfrequenz und Körpertemperatur ändern sich. Phase 2 nimmt etwa die Hälfte der Nacht ein.

PHASE 3

Der tiefste Schlaf mit der stärksten regenerativen Wirkung. Aus dieser Schlafphase bist Du nur schwer aufzuwecken. Wenn Du in dieser Phase gestört wirst, fühlst Du dich desorientiert und müde.

Phase 3 nimmt je nach Alter bis zu einem Viertel der Nacht ein. In dieser Tiefschlafphase schüttet der Körper ein Wachstumshormon aus, das die Entwicklung anstößt, Dein Immunsystem stärkt und Deinen Stoffwechsel reguliert.

Auf den REM-Schlaf entfallen rund 20 – 25 % des Nachtschlafs.

Während der REM-Phase, die die kürzeste Zeit in Anspruch nimmt, fällst Du in einen tieferen, entspannteren Schlaf. Dein Körper wird unbeweglich, weil Deine Muskeln erschlaffen.

In die REM-Phase fällt die höchste Traumaktivität. Deine Augen zucken hin und her – daher auch der Name REM für englisch: Rapid Eye Movement (schnelle Bewegung der Augen). Dein Herz schlägt schneller und Deine Atmung wird unregelmäßig.

REM-Schlaf ist kein passiver, sondern ein aktiver Prozess, der besonders wichtig für Dein Gehirn ist. In diese Schlafphase fallen die Regeneration des Denkvermögens und die Verfestigung des Gedächtnisses.



Die Fakten

- Die NREM- und die REM-Schlafstadien sind wichtig für Deine Gesundheit.
- Guter Schlaf nutzt Deiner Gesundheit in demselben Maße wie Bewegung und gesunde Ernährung.
- Die Schlafqualität ist genauso wichtig wie die Schlafdauer.

WARUM SCHLAFE ICH NICHT?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten.

Es gibt viele Gründe für einen unterbrochenen Schlaf oder für mangelnde Schlafqualität.

Körperliche und mentale Gründe, Deine Lebensweise und Deine Umgebung können eine Rolle spielen.

Diese Informationsbroschüre soll Dir helfen, diese Frage zu beantworten, und Dich auf dem Weg zu besserem, gesunden Schlaf begleiten.



WARUM SCHLAFE ICH NICHT?

Deine Einstellung zum Schlaf

Ausschlaggebend für gesunden Schlaf ist vor allem Deine Einstellung zum Schlaf selbst.

Wenn Dir Dein Schlaf wichtig ist, achtest Du bereits auf ihn. Aber für viele von uns ist er nach wie vor eine Nebensache, die wir zu wenig im Fokus haben.

Allseits bekannt ist, dass Margaret Thatcher nach eigener Aussage mit vier Stunden Schlaf auskam. Das mag für einige Menschen ausreichen, doch Schlaf als überflüssigen Luxus darzustellen, kann der falsche Maßstab sein.

In unserer Gesellschaft wird der vielbeschäftigte Workaholic, der mit wenig Schlaf auskommt, gerne als erfolgreicher Überflieger angesehen. Aussagen wie „Schlafen kannst Du, wenn Du tot bist“ und unser extremer Konsum an Kaffee und Energydrinks unterstützen eher ungesundes „Durchbeißen“, statt auf gesunden Schlaf zu setzen.

Der erste Schritt zu einer guten Nachtruhe besteht darin, Schlaf als Teil der Selbstfürsorge und als genauso wichtig wie Bewegung und richtige Ernährung zu betrachten.

Deine geistige Gesundheit

Vorübergehende Phasen der Angst und Anspannung sind normal. Ganz gleich, ob die Kindererziehung, Veränderungen der Lebensumstände, Deine finanzielle Situation oder laute Nachbarn Dich stressen, Dein Gemütszustand kann schnelles Einschlafen verhindern.

Der Grund kann eine vorübergehende negative Stimmung aufgrund Deiner Leistung bei der Arbeit sein oder auch ein schwerwiegenderes Problem, das geklärt werden muss. Wenn Du über längere Zeit keinen gesunden Schlaf findest und Dich stattdessen jede Nacht im Bett herumwälzt, kann dies langfristig Deine körperliche Gesundheit gefährden.

Wenn Du anhaltend unter Ängsten, depressiver Verstimmung oder immer wiederkehrenden Gedanken leidest, solltest Du Hilfe in Anspruch nehmen.

Achte auf Deine emotionale Gesundheit. Nimm Dir Zeit für Dich. Ein Besuch beim Arzt kann Dir helfen, herauszufinden, welche Schritte Du als Nächstes für Deine geistige Gesundheit unternehmen solltest.



Deine Karriere

Ob Du ein eigenes Geschäft betreibst oder für jemand anderen arbeitest, die Belastungen am Arbeitsplatz können sich noch lange nach Feierabend bemerkbar machen. Im Zeitalter der ständigen Erreichbarkeit kann es schwer sein, abzuschalten.

Einige Tätigkeiten, z. B. Schichtarbeit oder Bereitschaftsdienst, sind eine große Herausforderung für Deine innere Uhr. Es lohnt sich, hin und wieder zu prüfen, wie sich Dein Beruf auf Deine Schlafgesundheit auswirkt und wie Du Arbeit und Privatleben besser vereinbaren kannst.

Egal, ob Du ein Manager, Erzieher, Lehrer oder Kaufmann bist, die Fähigkeit, nach der Arbeit entspannen zu können, zählt zu den wichtigsten Fähigkeiten, die unser Leben verbessern, uns besser schlafen lassen und dafür sorgen, dass wir unseren Stresslevel im Griff behalten.

Dein Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlafbedarf.

In den Wechseljahren und bei einer Änderung des Tagesablaufs, z. B. nach dem Wechsel in den Ruhestand, müssen sich Körper und Stoffwechsel erst auf die neuen Anforderungen einstellen.

Sei Dir bewusst, dass sich Dein Schlafbedarf und -rhythmus im Laufe des Lebens ändern kann.

Deine Umgebung

Ruhe und Komfort im Schlafzimmer helfen den Schlaf zu verbessern und sorgen für Entspannung vor dem Einschlafen.

Mach Dir Gedanken, wie Du Dein Schlafzimmer und das Ritual vor dem Schlafengehen mit Blick auf einen regenerativen Schlaf gestalten kannst.

- Nutzt Du Dein Schlafzimmer auch für Computerspiele oder zum Arbeiten?
- Schirmen die Vorhänge Licht und Lärm ab?
- Stören Deine Kinder oder Deine Haustiere Dich im Schlaf?
- Ist Dein Schlafzimmer so ruhig, wie Du es Dir wünschst?
- Hat der Raum nachts eine angenehme Temperatur?
- Schläft Dein Partner unruhig oder hat er einen anderen Schlafrythmus als Du?



SCHLAFSTÖRUNGEN

Diese sind häufiger, als man denkt. Um besser zu schlafen, reicht es oft schon aus, den Grund dafür zu kennen.

Schnarchen

Du hast einen langen Tag hinter Dir und freust Dich auf eine erholsame Nachtruhe. Kaum liegst Du bequem im Bett und schläfst langsam ein, hörst Du das Schnarchen Deines Partners. Bei aller Sympathie: Das Schnarchen stresst und ärgert Dich.

Vielleicht ist das Schnarchen nach und nach stärker geworden und der Partner schnappt jetzt nach Luft oder hat gerade erst begonnen, laut zu schnarchen. Dein Partner bemerkt vielleicht gar nicht, dass er schnarcht und ahnt nicht, wie schlimm es ist. Auf jeden Fall kann Schnarchen eine Beziehung unnötig belasten.

Schnarchen ist ein häufiges Problem, das alle Altersgruppen und jedes Fitness-Level betreffen kann. Mit zunehmendem Alter und Gewicht kann sich das Problem jedoch verschlimmern. Betroffen sind bis zu

8 – 25 % DER FRAUEN



20 – 46 % DER MÄNNER



Quellenangabe: https://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/neu-Nov2011/Schnarchen_A4.pdf

Schnarchen ist auch eines der Hauptsymptome der obstruktiven Schlafapnoe (OSA), bei der es zu nächtliche Atemaussetzern kommt.

Oft sind Schnarcher nicht die Ersten, die merken, dass sie ein Problem haben oder dass ihre schlechte Schlafqualität ihre Gesundheit beeinträchtigt. Meist ist es der Bettnachbar, der sich beklagt und nicht schlafen kann.

Wenn Du mindestens eine der folgenden Fragen mit Ja beantwortest, solltest Du mit Deinem Arzt sprechen.

- Stört Schnarchen die Beziehung zu Deinem Partner?
- Schnarchst Du oder schnarcht Dein Partner?
- Wachst Du nachts mit trockenem Hals auf und schnappst nach Luft?
- Hast Du weniger Energie als früher?
- Kommst Du nur mit Mittagsschlaf und Koffein durch den Tag?

Insomnie

Hast Du Probleme einzuschlafen? Hast Du einen leichten Schlaf und fällt es Dir schwer durchzuschlafen? Es werden verschiedene Formen der Insomnie unterschieden und vielleicht leidest Du an einer davon.

Einschlafstörung

Probleme, abends einzuschlafen.

Durchschlafstörung

Probleme, durchzuschlafen. Wenn Du an einer Durchschlafstörung leidest, wachst Du häufig nachts auf und kannst nicht mehr einschlafen.

Komorbide Schlafstörung

Eine komorbide Schlafstörung ist eine Schlafstörung, die mit weiteren Beschwerden einhergeht. Bestimmte Beschwerden können zu einer Schlafstörung führen oder während der Nacht körperliches Unbehagen, z. B. depressive Verstimmungen, Arthritis oder chronische Schmerzen verursachen.

Chronische (langfristige) Schlafstörung

Über einen längeren Zeitraum bestehende Schlafprobleme. Eine Schlafstörung ist chronisch, wenn eine Person drei Monate lang oder länger mindestens dreimal wöchentlich Probleme hat, ein- oder durchzuschlafen. Wer unter einer chronischen Schlafstörung leidet, hat schon seit langem Schlafprobleme.

Akute (kurzfristige) Schlafstörung

Eine kurze Episode von gestörtem Schlaf. Lebenssituationen wie eine stressige Veränderung am Arbeitsplatz, schlechte Nachrichten, eine erzwungene Veränderung der Lebensweise oder eine Reise sind typische Auslöser einer akuten Schlafstörung. Eine akute Schlafstörung geht meist ohne Behandlung von selbst vorüber.



Schlafapnoe

Bist Du schon einmal mit Atemnot aufgewacht? Oder hast Du festgestellt, dass Dein Partner im Schlaf Atemaussetzer hat? Die Symptome einer Schlafapnoe zu beobachten, kann eine beängstigende Erfahrung sein. Wenn Du selbst betroffen bist, merkst Du vielleicht gar nichts.

Kommt es während des Schlafs zu Atemstörungen, wachst Du kurz auf, um Luft zu holen. Diese kurzen Weckreaktionen nimmst Du selbst nicht bewusst wahr.

Trotz der Kürze dieser Reaktionen kann die wiederholte Unterbrechung des Schlafs den natürlichen Erholungsprozess des Körpers stören. Es wird nicht genügend Sauerstoff zur Regeneration des Gehirns, der Muskeln oder der lebenswichtigen Organe aufgenommen.

Schlafapnoe und OSA (obstruktive Schlafapnoe) können von Schnarchen begleitet sein und zu Symptomen wie Tagesmüdigkeit, leichten Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen führen.

Wenn sich Dein Partner wegen Deiner Atmung während der Nacht Sorgen macht oder Du bei Dir mögliche Symptome für eine Schlafapnoe oder OSA beobachtet hast, frage nach, wie wir Dir helfen können.



REM-Schlaf-Verhaltensstörung

Der REM-Schlaf (von englisch: Rapid Eye Movement, schnelle Bewegung der Augen) geht in der Regel mit einer Schlaflähmung (Atonie) einher. Dabei sind die Muskeln vollständig entspannt und unbeweglich. Manche Menschen leiden jedoch unter einer REM-Schlaf-Verhaltensstörung (englisch: REM Behaviour Disorder, RBD).

In der REM-Schlafphase kann es zu lebhaften oder intensiven Träumen kommen. Gliedmaßen und Körper sind dabei in der Regel unbeweglich. Bei RBD-Betroffenen jedoch bleiben die Muskeln aktiv.

Die Episoden können mit schwachen Bewegungen beginnen, die eventuell nach und nach heftiger werden. Der Betroffene schreit, springt, schnellt aus dem Bett hoch oder schlägt um sich, während er die Bewegungen in seinem Traum auslebt.

RBD tritt meist bei Männern ab 50 Jahren auf. Frauen und jüngere Personen können jedoch ebenfalls erkranken. RBD-Betroffene sind leicht aufzuwecken und erinnern sich oft lebhaft an die Details ihres Traums.

Ähnlich wie Schnarchen wird RBD meist vom Partner entdeckt.

Wenn Du unter RBD leidest, merkst Du dies möglicherweise selbst nicht. RBD selbst führt nicht zu Müdigkeit, ist jedoch häufig ein Begleitsymptom anderer Schlafstörungen wie Narkolepsie oder Schlafapnoe.

Treten bei Dir oder Deinem Partner während des Schlafs plötzliche Bewegungen oder Schreie auf, bitte Deinen Arzt um Abklärung.

Weitere Informationen findest Du unter

➔ **ResMed.de**

Dein Schlaf. Dein Tag.

EMPFEHLUNGEN FÜR BESSEREN SCHLAF

Stelle Dir vor, Du kommst nach einem langen Tag zur Ruhe.

Du schließt die Tür und in Deinem Schlafzimmer ist es ruhig. Du hast ein bequemes Bett, das Licht ist gedämpft, Du bist schläfrig und bereit für einen gesunden Schlaf. Es ist einfacher, als Du denkst.



Voraussetzung für eine gute Nachtruhe ist, dass Du verstehst, was in Deinem Kopf und in Deinem Körper vor sich geht.

Schon wenige, einfache Veränderungen in Deinem Tagesablauf können einen großen Unterschied machen.

Wir begleiten Dich gerne auf Deinem Weg zu einem gestärkten Selbst.

TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF ✓ DO'S

1 Finde heraus, wie hoch Dein persönlicher Schlafbedarf ist.

Jeder Mensch hat ein ganz individuelles Schlafbedürfnis. Daher ist es wichtig herauszufinden, wie viel Schlaf Du brauchst, um fit und leistungsfähig in den Tag starten zu können.

- ✓ Gehe während des nächsten Urlaubs jeden Abend zur selben Zeit schlafen, stelle den Wecker jedoch nicht. Nach einigen Tagen wachst Du von selbst auf. So findest Du heraus, wie viel Schlaf Du im Allgemeinen brauchst.
- ✓ Vielleicht stellst Du fest, dass Du nachts im Durchschnitt sieben Stunden schläfst, Du Dich aber nach neun Stunden Schlaf am leistungsfähigsten fühlst. Oder Du schläfst aus Gewohnheit zu viel, fühlst Dich jedoch fitter, wenn Du weniger schläfst. Denke daran, für Erwachsene werden 7 – 9 Stunden Schlaf empfohlen.

2 Investiere in Kissen und eine Matratze von hoher Qualität.

Du verbringst ein Drittel Deines Lebens im Schlaf. Geld, das Du für größtmögliche Bequemlichkeit während des Schlafs aus gibst, ist daher gut angelegt.

- ✓ Investiere in eine Matratze von hoher Qualität und vergiss nicht, sie alle sechs Monate umzudrehen.
- ✓ Investiere in Kissen von hoher Qualität, die Nacken und Schultern gut abstützen.
- ✓ Ein Matratzen-Topper bietet zusätzlichen Komfort und sorgt für mehr Wärme und Weichheit.



3 Gehe jeden Tag zur selben Zeit schlafen und stehe zur selben Zeit auf.

Ein regelmäßiger Schlafrhythmus hilft Deiner inneren Uhr, reguliert den Stoffwechsel und wirkt sich positiv auf Dein Wohlbefinden aus.

- ✓ **Ein regelmäßiger Schlafrhythmus trägt zur Regulierung Deiner inneren Uhr bei.**
- ✓ **Wenn Deine innere Uhr richtig eingestellt ist, brauchst Du keinen Wecker.**

4 Ziehe bequeme Kleidung an, bevor Du Dich zum Entspannen hinsetzt.

Setze Dich nicht gleich aufs Sofa, wenn Du nach Hause kommst, auch wenn die Versuchung groß ist. Mache es Dir zur Gewohnheit, zuvor eine klare Trennung zwischen Arbeits-Ich und privatem Ich zu vollziehen. Wechsle z. B. die Kleidung, wenn Du nach Hause kommst. Die physische Veränderung ist der perfekte Einstieg in die Entspannungsphase.

- ✓ **Ziehe bequeme Freizeitkleidung an, sobald Du nach Hause kommst.**
- ✓ **Das Wechseln der Kleidung ist für Dein physiologisches System das Signal, den Stress zu vergessen.**
- ✓ **Mache auch im Homeoffice einen klaren Schnitt zwischen Arbeit und Freizeit.**



TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF ✓ DO'S

5 Plane Zeit für eine Sorgen- oder To-do-Liste ein

Wir alle haben das Bedürfnis, den Tag am Abend noch einmal Revue passieren zu lassen, nehmen uns dafür aber selten vor dem Schlafengehen Zeit.

Statt den Tag zu reflektieren, beginnen wir dann oft zu grübeln und darüber nachzudenken, was wir am Tag versäumt haben und noch erledigen müssen. Unnötiges Grübeln über die Ereignisse des Tages lässt sich vermeiden, wenn wir den Tag bewusst abschließen und uns auf den nächsten Tag vorbereiten.

Plane am Abend vor dem Schlafengehen Zeit ein und schreibe eine Sorgen- oder To-do-Liste, um den Kopf frei zu bekommen.

- ✓ **Ziehe einen klaren Trennstrich zwischen diesem Rückblick auf den Tag und dem abendlichen Entspannungsritual vor dem Schlafengehen.**
- ✓ **Deine Sorgen aufzuschreiben hilft Dir, den Stress am Ende des Tages hinter Dir zu lassen.**
- ✓ **Eine Punktliste hilft Dir, Deine Aufgaben schnell zu strukturieren.**
- ✓ **Bestätige Dir selbst, dass Du Dich mit den Sorgen auseinandergesetzt und Deine Aufgaben für morgen genau geplant hast.**

7 Passe die Beleuchtung zu Hause vor dem Schlafengehen an

Gedämpftes Licht ist am Abend wichtig für die Freisetzung von Melatonin. Unser zirkadianer Rhythmus reagiert auf hell und dunkel. Wenn Du Dich in einem Raum mit gedämpftem Licht aufhältst, wird der natürliche Einschlafmechanismus des Körpers ausgelöst.

- ✓ **Schalte die Deckenbeleuchtung aus und Sorge mit Leuchten oder Dimmern für die passende Stimmung, wenn die Sonne untergeht. Investiere in warmweiße oder schlaffördernde Lampen.**
- ✓ **Bringe in Fluren und Bädern Nachtlichter an, um in der Nacht helles Licht zu vermeiden.**

6 Bereite Dich mit einem entspannenden Ritual auf das Schlafengehen vor

Plane vor dem Schlafengehen mindestens 20 Minuten ein, um zur Ruhe zu kommen. Das unterstützt die Freisetzung des Schlafhormons Melatonin im Körper. Melatonin hilft, die Körperkerntemperatur und die Cortisolspiegel (Stresshormone) zu senken, und fördert dadurch guten Schlaf.

- ✓ **Höre Dir beruhigende und entspannende Musik an.**
- ✓ **Probiere Visualisierungsübungen, Meditation, geführte Meditationen, leichtes Stretching oder Yoga aus.**
- ✓ **Beginne mit kurzen, geführten Meditationen oder Visualisierungen, bis sie zur Gewohnheit werden. Gehe dann zu längeren Sitzungen über.**
- ✓ **Gesunde Schlafgewohnheiten bereiten den Körper auf besseren Schlaf vor.**

8 Achte auf Deine Körpertemperatur

Die Körpertemperatur schwankt während des Tages und sinkt am Abend als Vorbereitung auf den Schlaf.

- ✓ **Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm sein. Eine kühlere Temperatur fördert tieferen Schlaf.**
- ✓ **Eine Dusche oder ein Bad vor dem Schlafengehen wirkt beruhigend und kann helfen, die Körperkerntemperatur zu senken.**
- ✓ **Von Sport kurz vor dem Schlafengehen wird abgeraten, weil Dein Körper überhitzen könnte. Cortisol- und Adrenalinspiegel steigen an und verzögern das Einschlafen.**

9 Investiere in ein ansprechend gestaltetes Schlafzimmer

Die Umgebung ist wichtig. Wie willst Du Dich fühlen, wenn Du Dein Schlafzimmer betrittst? Atmest Du innerlich auf? Ermöglicht die Gestaltung Deines Schlafzimmers gesunden Schlaf oder fühlst Du Dich gestresst oder angespannt? Verwandle doch Dein Schlafzimmer in einen Rückzugsort, der Deinen guten Schlaf fördert – einen komfortablen Ort, an dem Du im Schlaf neue Energie tanken kannst.

- ✓ **Investiere in ein Bett und Bettzeug hoher Qualität. Alles in Deinem Schlafzimmer sollte komfortabel sein und guten Schlaf fördern.**
- ✓ **Wasche Deine Bettwäsche regelmäßig. Frische, saubere Laken und Kissen fühlen sich angenehm an!**
- ✓ **Verwende eine zur Jahreszeit passende Bettdecke. Ein zu warmes oder zu kaltes Schlafzimmer beeinträchtigt die Schlafqualität.**
- ✓ **Investiere in Verdunkelungsvorhänge oder trage eine Schlafmaske, wenn Du lichtempfindlich bist.**
- ✓ **Sperre Geräusche von außen mit Ohrstöpseln aus – vor allem, wenn Du in einem lauten Haushalt oder einem lauten Viertel wohnst.**
- ✓ **Verwende beruhigende Düfte zur Entspannung und als Zeichen dafür, dass es Zeit ist, schlafen zu gehen.**

Wiederkehrende Auslöser wie Düfte, Beleuchtung und Musik können zu gesunden Gewohnheiten vor dem Schlafengehen werden und besseren Schlaf fördern.

10 Entwickle ein Morgenritual

Dein Morgenritual ist ebenso wichtig wie das Ritual vor dem Schlafengehen. Jeder ist anders. Überlege, was Dich glücklich macht, Dich aufbaut und Dich den Tag gut gelaunt beginnen lässt.

- ✓ **Stehe früh (aber nicht zu früh) auf, um Dich auf den Tag vorzubereiten und Druck von Dir zu nehmen.**
- ✓ **Mache Dein Bett, damit Du eine aufgeräumte, friedliche Umgebung vorfindest, wenn Du am Abend nach Hause kommst.**
- ✓ **Treibe morgens Sport, damit Du mehr Energie für den Tag hast und nachts besser schläfst.**
- ✓ **Nimm ein nahrhaftes Frühstück zu Dir, um Energie für Deine täglichen Aufgaben zu tanken.**

Positive Gewohnheiten am Morgen unterstützen Deine innere Uhr und Deinen Stoffwechsel.

TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF ✖ DONT'S

1 Verzichte ab 30 Minuten vor dem Schlafengehen auf Displays und Social Media

TV, Smartphone, Tablet und Laptop machen es einfach, kurz vor dem Schlafengehen noch E-Mails, Social Media oder die Nachrichten zu checken.

Doch ihre Displays strahlen blaues Licht ab, das unsere natürlichen Schlafzyklen ganz erheblich stört.

Licht verhindert die Freisetzung des natürlichen Schlafhormons Melatonin und sorgt dafür, dass wir wach und munter bleiben.

- ✖ **Social-Media-Inhalte beeinflussen Deine Emotionen und erhöhen dadurch Deinen Stress-Level zur Schlafenszeit.**
- ✖ **Wenn Du Deinen News-Feed durchsiehst und Dich mit verschiedenen Themen befasst, bleibst Du wach.**
- ✖ **Verzichte daher auf TV und E-Book-Reader und lies stattdessen ein Buch.**

3 Iss nicht zu spät zu Abend

Ein längerer Nachhauseweg und eine höhere Arbeitsbelastung führen dazu, dass Du am Abend später isst. Späte Mahlzeiten können den Körper belasten und den Schlaf stören.

- ✖ **Nimm Deine Abendmahlzeit spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen ein, damit der Körper sie natürlich und in Ruhe verdauen kann.**
- ✖ **Vermeide es, zur Entspannung zu viel zu essen.**
- ✖ **Wenn Du spät nach Hause kommst, reduziere die Portionsgröße.**

5 Trinke kurz vor dem Schlafengehen keinen Alkohol

Alkohol führt zwar zum Einschlafen, beeinträchtigt jedoch später in der Nacht die Schlafqualität.

- ✖ **Alkohol beeinflusst die natürlichen Schlafzyklen und führt zu fragmentiertem Schlaf.**
- ✖ **Trinke mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr.**

2 Trinke keine koffeinhaltigen Getränke

Wenn Du Dich während des Tages müde fühlst, gerätst Du leicht in einen Teufelskreis und hältst Dich nur noch mit Koffein wach. Kaffee, Energydrinks, alkoholfreie Getränke und einige Tees mit Koffein- oder Guarana-Zusatz putschen Dich vorübergehend auf.

- ✖ **Vermeide belebende Getränke wie Kaffee, Energydrinks und solche mit viel Zucker.**
- ✖ **Verzichte völlig darauf nach 14 Uhr und mach Dir Notizen, wie sich Deine Schlafqualität verändert.**

4 Versuche nicht, versäumten Schlaf nachzuholen

Es mag vernünftig erscheinen, Schlafdefizite am Wochenende zu kompensieren, aber das kann das Problem sogar noch verschlimmern. Wenn Du nachts nicht schlafen kannst, solltest Du tagsüber auf längeren Schlaf verzichten.

- ✖ **Die beste Zeit für einen kurzen Mittagsschlaf ist zwischen 13 und 15 Uhr.**
- ✖ **So ein Power-Nap sollte maximal 15 – 30 Minuten dauern.**

6 Treibe spät abends keinen Sport mehr

Sport verzögert den Schlafprozess.

- ✖ **Zellen und Gewebe können überhitzen und hohe Cortisol- und Adrenalinspiegel verzögern den Schlafprozess.**
- ✖ **Verlege den Sport auf eine frühere Tageszeit. Treibe versuchsweise am Morgen, mittags oder nach der Arbeit Sport, um herauszufinden, wann Sport dem Schlaf am förderlichsten ist.**



Dein Schlaf. Dein Tag.



UNSERE MISSION

Wir bringen unsere 30-jährige Geschichte und Erfahrung im Bereich Schlafgesundheit ein, um jedem durch gesunden Schlaf ein Leben voller neuer Energie zu ermöglichen. Es ist unser Auftrag, Dir zu besserem Schlaf, besserer Atmung und einer höheren Lebensqualität zu verhelfen, damit Du fit und leistungsfähig in den Tag starten kannst.

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 >](#)

ResMed.de

