



Kleine Schlafschule

Im Folgenden wollen wir Ihnen vermitteln, was beim Schlaf als „normal“ anzusehen ist – und was man tun und lassen sollte, um gut zu schlafen.

- Die **normale Schlafdauer** des erwachsenen Menschen liegt bei 7-8 Stunden. Schlafzeiten zwischen 5 und 10 Stunden sind aber auch noch normal, kommen nur seltener vor!
- Wichtig dabei: Der Körper zählt immer den **Schlaf des gesamten Tages** zusammen. Das bedeutet: Wenn man mittags 2 Stunden schläft, braucht man nachts automatisch zwei Stunden weniger. Man sollte dann entsprechend später ins Bett gehen – oder aber man muss damit rechnen, dass man entweder lange wach im Bett liegt oder entsprechend früher erwacht. Tagsüber sollte man also lieber nicht zuviel schlafen – und falls doch: Sich keine Sorgen machen, wenn der Nachtschlaf dann verkürzt ist. Das ist dann zu erwarten und normal!
- Im Alter gilt: Einige Menschen brauchen dann insgesamt weniger Schlaf, einige gleich viel – aber **niemand braucht im Alter mehr Schlaf!** Ältere Menschen haben oft früher am Abend ein Schlafbedürfnis und halten mittags ein Schläfchen. Frühes Aufwachen aus der Nacht und tagsüber ein Bedürfnis nach einem Nickerchen sind bei Älteren daher keine Schlafstörung, sondern normal!
- Wichtig im Alter: Tagsüber möglichst aktiv bleiben! Passivität macht Schlafstörung, weil man nicht ausreichend müde wird!
- Wenn Sie wach im Bett liegen und **nicht einschlafen können**: Dann stehen Sie auf! Bleiben Sie außerhalb des Bettes bis Sie wirklich müde sind. Beschäftigen Sie sich, lesen Sie, gehen Sie evtl. auch kurz spazieren – aber gehen Sie nicht wieder ins Bett, ehe Sie nicht müde sind!
- Gerade **Schlafgestörte gehen oft zu früh ins Bett!** Es hilft hier oft, die Schlafzeit knapper zu halten (später ins Bett UND früher raus, siehe unten!)
- **Beim Aufwachen am Morgen** soll man auch sofort oder zumindest zeitnahe aufstehen. „Über-Schlafen“ macht müde und stört den Schlaf der folgenden Nacht.
-



Praxis Dr. med. W. Würfel

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

- 3 Uhr nachts ist der biologische Wendepunkt im Schlaf, ab diesem Zeitpunkt dreht die „innere Uhr“ wieder auf. Tiefschlaf erfolgt immer zu Beginn des Schlafes und der Tiefschlaf ist auch am erholsamsten – deshalb sollten die Tiefschlafphasen möglichst vor 3 Uhr „geplant“ werden, danach ist Tiefschlaf schwierig. Insofern hat der Spruch „Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste“ ein Körnchen Wahrheit: Die Tiefschlafphasen liegen normalerweise in der ersten Hälfte des Gesamtschlafes.
- **Der gesunde Mensch wacht bis zu 28mal in der Nacht auf.** Nur bei einer Dauer von mehreren Minuten erinnert man sich daran. Schlafgestörte liegen manchmal mehrere Minuten wach und erinnern sich dann verstärkt an die an sich normalen nächtlichen Wachphasen – und haben dann eine vollkommen falsche Wahrnehmung von ihrem Schlaf („Ich lag die ganze Nacht wach!“). Schlafgestörte schätzen ihren Schlaf meist viel schlechter ein als dieser tatsächlich ist.
- **Abendessen:** Am besten zwischen 18-19 h, am spätesten 2 h vor dem Zubettgehen. Möglichst Beschränkung der schwer verdaulichen Fette.
- **Koffein** stört Schlaf normalerweise immer und die Wirkung klingt auch langsam ab. Schlafgestörte sollten ab dem frühen Nachmittag auf Koffein verzichten. Ausnahmen sind einige Menschen mit niedrigem Blutdruck, hier kann Kaffee schlaffördernd wirken. Das sind aber AUSNAHMEN!
- Für **Nikotin** gilt im Prinzip dasselbe wie für Koffein, die Suchtproblematik macht hier das einfache „Absetzen“ aber schwieriger.
- **Alkohol:** Solange man unter der „Autofahrgrenze“ 0,5 Promille bleibt, sind Schlafstörungen nicht zu erwarten. Schlafapnoiker sollten allerdings völlig auf Alkohol am Abend verzichten.
- **Abends nicht zuviel Flüssigkeit** aufnehmen! Gestörter Schlaf durch nächtlichen Toilettengang ist sonst vorprogrammiert.
- **Lärm im Schlafzimmer:** Ab 50dB (das ist die Lautstärke leiser Sprache) besteht durch Lärm die Gefahr der Schlafstörung. Dies entweder durch direktes Erwecken – oder durch Verhinderung/Verschiebung des Tiefschlafes.
- **Die ideale Schlafzimmertemperatur** beträgt normalerweise 15-18 Grad, dann sind es unter der Decke 28-32 Grad. Im Sommer sollte man eine dünnere Decke benutzen; überheizte Schlafzimmer sind eine häufige Ursache von Schlafstörungen.



Praxis Dr. med. W. Würfel

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

- **Licht** stört den Schlaf! Die Augenlider sind nicht lichtdicht! Mond, der in das Zimmer scheint reicht für Schlafstörung – andererseits gibt es keine Untersuchungen, die Schlafstörung durch Vollmond bei heruntergelassenen Rollläden belegen.
- **Manchmal stört der Bettpartner** den Schlaf (Schnarchen, Zähneknirschen, Bewegungen) – dann ist getrenntes Schlafen die bessere Lösung.
- An **Nachtarbeit** kann man sich grundsätzlich nicht gewöhnen. Zu Beginn der Nachtschicht um 22 h schaltet der Körper auf „Schlaf“ – und morgens um 8 nach der Schicht schläft man auch nach einer durchzechten Nacht nicht ein. EINZELNE gestörte Nächte schaden wenig. Gute Schichtsysteme streuen daher nur einzelne Nächte ein in normale Arbeitszeiten und rotieren nach „vorne“, also früh-spät-nachts-frei. – Arbeit bis 22 h ist normalerweise aber kein Problem.

Wir hoffen, dass wir Ihnen damit einige Anregungen geben – und vielleicht auch einige unberechtigte Ängste nehmen konnten. Bei Unklarheiten: Sprechen Sie uns an!

Ihr Praxisteam der HNO-Praxis Dr. med. W. Würfel