

# SCHLAFEN SIE GUT

Wer ausreichend schläft, fühlt sich wohler und fitter. Nur: Wie viel Schlaf ist optimal? Was hilft gegen Schlafstörungen? Können wir den Schlaf mit unserem Willen beeinflussen? Die wichtigsten Fragen und Antworten für eine ungestörte Nachtruhe.

— Text Fabienne Eichelberger

— Illustrationen Anne Karen Rasch / Hogrefe Verlag

## Warum schlafen wir?

Diese Frage konnte bislang kein Wissenschaftler und keine Wissenschaftlerin endgültig beantworten. Sicher ist: Wir müssen schlafen. «Der Schlaf ist für uns lebenswichtig», sagt Schlafforscher Björn Rasch, 47, von der Universität Freiburg.

In erster Linie dient der Schlaf dazu, die Müdigkeit zu vertreiben, die eine Reaktion unseres Organismus auf körperliche und geistige Anstrengung ist. Leiden wir unter starkem Schlafmangel, wird unser Immunsystem schwächer, das Risiko für Infektionen steigt, unser Verdauungssystem gerät aus dem Gleichgewicht, und wir sind weniger stressresistent.

## Schläft unser Hirn auch?

Im Schlaf verlieren wir einen grossen Teil unseres Bewusst-



**BJÖRN RASCH, 47**, ist Professor für kognitive Biopsychologie und Methoden an der Universität Freiburg. Er hat an den Universitäten Trier (D), Rutgers-Newark (USA), Lübeck (D), Basel und Zürich geforscht und gelehrt und ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der Schlaforschung. Er ist verheiratet und hat zwei Töchter.

seins und unserer Reaktionsfähigkeit. «Unser Gehirn ist währenddessen aber nicht ausgeschaltet», sagt Björn Rasch. Es verarbeitet, was wir am Tag

erlebt und gelernt haben. Dabei werden wichtige Informationen aus dem Kurzzeit- in den Langzeitspeicher verschoben, Unwichtiges wird gelöscht und Platz für neue Informationen geschaffen. Zudem finden während des Schlafs in unserem Körper Prozesse statt, von denen unsere Gesundheit profitiert.

## Welche Schlafphasen durchlaufen wir?

Unser Schlafzustand ist nicht einheitlich. Legen wir uns abends ins Bett und dösen ein, befinden wir uns in der Phase des leichten Schlafs. Er ist das Übergangsstadium zwischen Wachzustand und Schlaf. Danach treten wir in die mitteltiefe Schlafphase und den Tiefschlaf über. Diese drei Phasen werden als Non-REM-Schlaf bezeichnet. Auf sie folgt die vierte Schlafphase, der REM-Schlaf. Alle Schlafphasen zusammen

→

**Im Schlaf erholt sich der Organismus von den körperlichen und geistigen Anstrengungen des Tages. So trägt Schlaf zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.**



bilden einen durchschnittlich 90 Minuten dauernden Zyklus, der sich pro Nacht vier- bis fünfmal wiederholt. Die Abfolge der einzelnen Schlafphasen kann ab dem zweiten Schlafzyklus variieren. Abgeschlossen werden die einzelnen Zyklen jedoch immer mit dem REM-Schlaf, der in den späteren Zyklen immer länger dauert, während der Anteil des Tiefschlafs abnimmt.

### Wodurch unterscheiden sich REM- und Non-REM-Schlaf?

«REM» steht für «rapid eye movement» – zu Deutsch für «schnelle Augenbewegungen». Sie sind charakteristisch für den REM-Schlaf, die Funktion dieser Augenbewegungen ist jedoch überhaupt noch nicht wissenschaftlich ergründet. Unser Körper befindet sich in diesem Schlafstadium in einer sehr aktiven Phase. Puls, Blutdruck und Hirnaktivität weisen fast genauso hohe Werte wie im Wachzustand auf, während unsere Muskulatur jedoch vom Hirnstamm abwärts gelähmt ist. Im vorangehenden Non-REM-Schlaf ist die Entspannung vorherrschend. Unser Atem ist ruhig, Puls, Blutdruck, Hirn- und Muskelaktivität fahren herunter.

### Was geschieht mit uns, wenn wir schlafen?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Aber was in dieser Zeit passiert, bleibt uns verschlossen. Wir wissen morgens nicht, ob wir uns während der Nacht gedreht, mit den Zähnen geknirscht oder geredet haben. Auch fällt es uns schwer, ohne Blick auf die Uhr auszumachen, wie lange wir geschlafen haben.



**Blaues Licht von Fernsehern, Laptops und Smartphones vertreibt die Müdigkeit.**  
**Tipp: Eine Stunde vor dem Schlafengehen die Bildschirme ausstellen.**

### Wie viel Schlaf ist optimal?

Für Erwachsene beträgt die optimale Schlafdauer sieben bis neun Stunden. Wer weniger schläft, braucht sich aber keine Sorgen zu machen: «Das Schlafbedürfnis ist sehr individuell», sagt Björn Rasch, der letztes Jahr das Buch «Schlaf: Rasch erklärt. 200 Fragen und Antworten rund um den Schlaf» veröffentlicht hat. «Es gibt Menschen, denen reichen sechs Stunden Schlaf, um gesund und leistungsfähig zu sein.»

Eine Studie der US-Universitäten Pennsylvania und Harvard zeigte auf, dass Menschen, die über zwei Wochen nur vier Stunden pro Nacht schliefen, sich an die kurze Schlafdauer gewöhnten und sich subjektiv nicht müder fühlten. Objektiv gemessen wurde ihre Leistungsfähigkeit jedoch mit jeder Nacht mit zu wenig Schlaf schlechter.

Antrainieren kann man sich ein geringeres Schlafbedürfnis nicht. Es ist genauso wie die Augenfarbe angeboren. Das Bedürfnis kann aber aufgrund von äusseren Einflüssen variieren. Sind wir etwa krank, benötigen wir mehr Schlaf, um uns zu regenerieren. Haben wir im Job eine stressige Phase, kommen wir eine Weile mit weniger Schlaf aus.



**Helligkeit hält wach.**  
**Tipp: In verdunkelten Räumen schläft es sich in der Regel am besten.**

### Wie verbreitet sind Schlafstörungen?

Jeder dritte Erwachsene klagt über Schlafprobleme. Die häufigste von über 80 verschiedenen Schlafstörungen ist die Insomnie. Die Betroffenen leiden unter anderem unter Ein- oder Durchschlafstörungen, die sich etwa in Form von Antriebslosigkeit und Gedächtnisproblemen auf das Befinden am Tag auswirken. Damit eine Schlafstörung als Insomnie diagnostiziert wird, müssen die Schlafprobleme seit mindestens drei Monaten dreimal pro Woche oder öfter auftreten. Es ist jedoch ratsam, die Ursache von Schlafstörungen frühzeitig abzuklären: Wer länger als einen Monat in drei oder mehr Nächten pro Woche unter

**Babys hilft in den ersten drei Monaten ein enger Körperkontakt, um sich geborgen zu fühlen und besser einschlafen zu können.**

Ein- oder Durchschlafstörungen leidet, sollte eine Fachperson aufsuchen.

### Was hilft gegen Schlafstörungen?

Eine Insomnie lässt sich gut mit einer kognitiven Verhaltenstherapie behandeln. Dabei geht es unter anderem darum, falsche Erwartungen zu beseitigen, etwa jene, dass Erwachsene jede Nacht mindestens acht Stunden schlafen müssen. Weiter lernen Patientinnen und Patienten Entspannungstechniken und Verhaltensweisen, die den Schlaf fördern.

### Welche Nutzen und Risiken haben Benzodiazepine?

Gemäss Björn Rasch werden gegen Schlafstörungen viel zu oft Benzodiazepine oder andere Schlafmittel verschrieben. «Das ist ein grosses Problem, weil sie insbesondere bei einer lang andauernden Einnahme mehr schaden als nützen», sagt er. «Die Medikamente können für eine kurzfristige Behandlung starker Schlafstörungen sinnvoll sein. Die Einnahme sollte aber von psychotherapeutischen Massnahmen begleitet werden.» Bei langfristiger Nutzung machen die Medikamente nämlich stark abhängig und verbessern die Qualität des Schlafs kaum. Zudem versetzen sie Konsumentinnen und Konsumenten in einen schummrigen Zustand. «Vor allem bei älteren Menschen kommt es dann oft vor, dass sie nachts stürzen, wenn sie auf die Toilette müssen», sagt Björn Rasch. Ein Entzug von Benzodiazepinen bei Medikamentenabhängigkeit ist ausserdem sehr schwierig und sehr oft mit extremen Schlafstörungen und Alpträumen verbunden.



### Gibt es pflanzliche Alternativen?

Pflanzliche Mittel können zur Beruhigung verwendet werden – insbesondere bei leichten Schlafschwierigkeiten. Die Wirkung ist jedoch eher schwach. Trotzdem sollten auch diese Mittel nur phasenweise genutzt werden. Besser ist es, sich schlaf-

fördernde abendliche Routinen anzugewöhnen, um ohne solche Hilfsmittel auszukommen.

### Helfen niedrig dosierte Antidepressiva gegen Schlafstörungen?

Die Einnahme niedrig dosierter Antidepressiva kann kurzfristig

sinnvoll sein, sollte aber ebenfalls von psychotherapeutischen oder ähnlichen Massnahmen begleitet werden. Von einem langfristigen Einsatz zur Schlafförderung rät der Biopsychologe Björn Rasch ab, weil unerwünschte Nebenwirkungen auftreten können und das Risiko besteht, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

### Was sind Alpträume?

Alpträume haben einen bedrohlichen Inhalt und treten oft wiederholt auf. Von herkömmlichen schlechten Träumen unterscheiden sie sich dadurch, dass sie uns aus dem Schlaf reissen. Meist wachen wir schweissgebadet, mit pochendem Herzen und lebhaften Erinnerungen an das →



**Dass Sterne oder Schafe zählen beim Einschlafen hilft, ist eine Mär.**  
**Tipp: Schliessen Sie den Tag mit Yoga oder autogenem Training ab.**

### Was sind Träume?

Träume sind eine psychische Aktivität während des Schlafs und eine normale Begleiterscheinung. Sie tritt sowohl im REM- als auch im Non-REM-Schlaf auf und selbst dann, wenn wir uns am nächsten Morgen nicht an die Träume erinnern. Sagt jemand, er träume nie, heisst das also bloss, dass er seine Träume nach dem Aufwachen sogleich vergisst.

Träume können sowohl bekannte als auch unbekannte und völlig bizarre Elemente enthalten. Es gibt verschiedene Theorien darüber, welche Funktion Träume haben, wissenschaftlich konnte die Frage aber bis heute nicht beantwortet werden. Schlafforscher vermuten, dass sie dazu dienen, Erinnerungen zu speichern und Emotionen und Erfahrungen zu verarbeiten.





**Ein regelmässiger Schlafrythmus unterstützt einen erholsamen Schlaf.**

**Tipp: Gehen Sie jeden Abend ungefähr zur selben Zeit ins Bett.**

Geträumte auf. Wir brauchen dann einen Moment, um uns zu sammeln und zu orientieren.

**Was hilft gegen Alpträume?**

«Psychotherapeutische Ansätze, in denen es um die Umwandlung der Alpträume geht, sind sehr effektiv», sagt Björn Rasch. Das Ziel sei es, negative Traumbilder in positive umzuwandeln. Doch so einfach, wie das klingt, ist es leider nicht: Erst mal müssen sich die Betroffenen mit Hilfe eines Therapeuten oder einer Therapeutin überwinden, über mehrere Wochen ihre belastenden Träume genauer unter die Lupe zu nehmen. Dann wird gemeinsam eine neue Wendung erarbeitet. Diese kann ziemlich banal sein: «Kommt beispielsweise ein Monster um die Ecke, trägt es in meiner neuen Version einen Partyhut und will bloss mit mir feiern», erklärt Rasch. Damit der Albtraum das Bedrohliche verliert, müssen sich die Betroffenen die neue Szene detailliert ausmalen und sie sich über Wochen verinnerlichen. «Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Monster im Traum irgendwann wirklich einen Partyhut trägt», sagt der Schlafforscher. Dieses Traum-bild reiche schliesslich aus, um der Situation das Bedrohliche zu



**Das Schlafverhalten jedes Menschen ist individuell. Ein Bett für sich allein kann deshalb zu ausgeschlafeneren Nächten führen.**

nehmen. Auch Hypnose oder Entspannungstechniken können gegen Alpträume helfen.

**Macht Schlaf schön?**

Der Biopsychologe Björn Rasch sagt: «Wer erwartet, dass er oder sie nach einem langen Schlaf als Prinz oder Prinzessin aufwacht,

wird enttäuscht.» Aber der Schönheitsschlaf ist kein reiner Mythos. Ausgeschlafene Menschen werden als attraktiver wahrgenommen.

Schlaf gilt als wichtiger Faktor für die Hautalterung: Die Haut von Menschen mit schlechtem Schlaf wirkt älter, da der Schlaf benötigt wird, um die Zellen zu reinigen und zu reparieren.

Ausreichend Schlaf senkt auch das Risiko für Übergewicht. Bei Kindern und Jugendlichen, die oft zu wenig schlafen, ist die Wahrscheinlichkeit, übergewichtig zu werden, deutlich erhöht. Forscher vermuten, dass der kürzere Schlaf zu einem ungesünderen Essverhalten und einem unregelmässigen Essrhythmus führt. Ausserdem →



**HOCHKONZENTRIERTE CANNABIS CREME ÜBERZEUGT IM TEST**

Ein hochkonzentrierter Premium-Cannabis-Extrakt begeistert aktuell hunderttausende Verwender. Auch Experten überzeugt er im Produkttest. Hier erfahren Sie mehr.

Cannabis gilt als zukunftsweisende Pflanze. Dank modernster Forschung kommt sie in verschiedenen Bereichen zum Einsatz. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen. Durch das große Interesse tummeln sich vor allem im Internet viele Anbieter. Verbraucher sollten daher stets auf geprüfte und sichere Präparate aus der Apotheke setzen. Aktuell sind Experten und

Verwender besonders von einem hochdosierten Cannabis-Vollextrakt (CBX 5%) einer Schweizer Firma begeistert. Der Extrakt wird aus der wertvollen Pflanze *Cannabis sativa* gewonnen und ist in der Gelencium Cannabis Aktiv Creme aufbereitet.

**Produkttest überzeugt Experten**

In mikrobiologischen und dermatologischen Testungen überzeugt die Creme das Experten-Gremium mit höchster Qualität und einer sehr guten

Hautverträglichkeit.<sup>1</sup> Gewährleistet wird dies durch den Einsatz zertifizierter Rohstoffe und den nachhaltigen Anbau der Cannabis-Pflanze am Schweizer Bodensee. Die Creme wurde speziell für die tägliche Anwendung entwickelt und hat keinen berauschenden oder gewöhnenden Effekt.

**Die hochkonzentrierte Gelencium Cannabis Aktiv Creme ist ab sofort neu in allen Schweizer Apotheken erhältlich.**

**Zur Unterstützung beanspruchter Körperpartien**



Gerda S.

Anwender sind von der hochwertigen Formulierung aus wertvollem Cannabis-Vollextrakt (CBX 5%) und ätherischen Ölen (u.a. Macadamiaöl) begeistert. Die Zufriedenheit von 91%\* spricht für sich. Durch das sanfte Einmassieren können sich die pflegenden und entspannenden Wirkstoffe perfekt entfalten und die beanspruchten Körperpartien unterstützen. Verwenderin Gerda S. berichtet: *„Ich hätte nicht gedacht, dass Cannabis mir so gut tut. Ich trage die Creme mehrmals täglich auf und massiere sie sanft dort ein, wo ich sie benötige. Zurück bleibt ein befreiendes und wohltuendes Gefühl.“*

**CANNABIS CREME AUS DER APOTHEKE**

- ✓ Hochkonzentriert
- ✓ Natürlich
- ✓ Nicht berauschend
- ✓ Hautverträglich

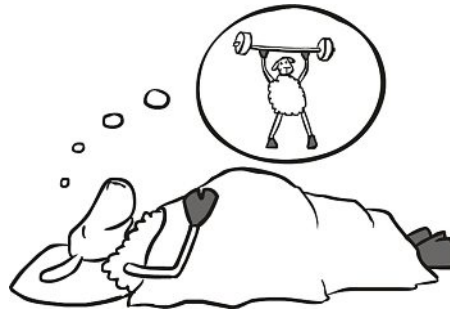
**GELENCIUM® CANNABIS Aktiv Creme**

Kosmetikum, 100 ml  
GTIN: 4260471893082  
Pharma Code: 7816661



**NEU**  
in der Schweiz





könnte der zu kurze Schlaf Hormone verändern, die für unsere Verdauung und die Appetitregulation entscheidend sind.

### Macht Schlaf gesund?

«Schlaf ist die beste Medizin», heisst es. Das stimmt bedingt. Schlaf heilt keine schweren Krankheiten und Verletzungen. Aber er hilft, gesund zu werden, und kann als Unterstützer der Medizin betrachtet werden. Der Schlaf kurbelt den Aufbau von Immunzellen und Botenstoffen an, die wir zur Abwehr von Krankheitserregern brauchen. Auch die Anzahl Antikörper – und damit der Impfschutz – wird gesteigert, wenn man sich nach einer Impfung schlafen legt. Zudem läuft unser Stoffwechsel im Schlaf auf Hochtouren, und der Körper schüttet Wachstumshormone aus, die ihn bei der Regeneration von Knochen, Muskeln, Haut und inneren Organen unterstützen.

### Macht Schlaf intelligent?

Er steigert zwar nicht den Intelligenzquotienten, hat aber eine positive Wirkung auf die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis. «Der Schlaf trägt dazu bei, dass wir uns Dinge besser merken können», sagt der Schlaf Forscher Björn Rasch. Das zeigt sich etwa, wenn wir auf eine Prüfung lernen: Schlafen wir danach, ist unsere Leistung besser, als wenn wir wach bleiben.

Dieser natürliche Erinnerungsprozess kann angestossen werden, wie Björn Rasch belegt hat: Er spielte Studienteilnehmenden im Schlaf 60 von 120 neu gelernten Fremdwörtern vor. Am nächsten Tag zeigte sich, dass die Teilnehmenden sich an die nachts gehörten Wörter deutlich besser erinnern.

### **Die Gedanken an bevorstehende Herkulesarbeiten führen zu schlafverhinderndem Grübeln.**

**Tipp: Arbeiten des nächsten Tages vor dem Zubettgehen planen.**

### Können wir den Schlaf mit unserem Willen beeinflussen?

Im negativen Sinne gelingt uns das wunderbar. Im Rahmen einer Studie bat Björn Rasch seine Probanden, eine Nacht lang schlecht und eine Nacht gut zu schlafen. Als sie sich vornahmen, schlecht zu schlafen, dauerte es doppelt so lange wie üblich, bis sie einschliefen, und sie wachten nachts viel öfter auf.

Als sich die Probanden sagten: «Ich will gut schlafen», erzielten sie keine Verbesserung des Schlafs. Wollen wir unseren Schlaf verbessern, reicht es nicht, auf blosser Willenskraft zu setzen. Besser gelingt dies laut Björn Rasch über das Unterbewusstsein und die Vorstellungskraft.

Etwa anhand von Hypnose oder Meditation.

Der Schlafforscher konnte zudem aufzeigen, dass Entspannungswörter zu einem besseren Schlaf verhelfen. Hörten seine Studienteilnehmenden im Schlaf Worte wie «Ruhe», «Loslassen» und «Entspannung», verbrachten sie mehr Zeit im Tiefschlaf als in einer Nacht, in der neutrale Worte wie «Stein» erklangen.

### Wird sich unser Schlafverhalten zukünftig verändern?

In den letzten Jahren fand ein Umdenken statt: Während Schlaf früher häufig als Zeitverschwendung abgetan wurde und sich Wirtschaftsführer und Politiker mit einem geringen Schlafbedürfnis brüsteten, ist mittlerweile bekannt, wie wichtig

genügend Schlaf für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist. Björn Rasch geht daher davon aus, dass künftig noch mehr Beratungsangebote für besseren Schlaf aufkommen. Er kann sich vorstellen, dass wir mittel- bis langfristig unsere Schlafumgebung umgestalten. So könnte etwa das Ehebett einer Schlafkapsel weichen. «Noch haben wir die Vorstellung, dass man mit seinem Partner oder seiner Partnerin im gemeinsamen Bett schlafen muss», sagt Rasch. «Im Grunde ergibt das keinen Sinn.» Menschen seien in ihrem Schlafverhalten individuell. Eine eigene Schlafkapsel könnte den jeweiligen Bedürfnissen angepasst werden, indem man das bevorzugte Licht, die optimale Temperatur und eine beruhigende Geräuschkulisse wählt. ■



### **BETTLEKTÜRE**

Björn Rasch, «Schlaf: Rasch erklärt», 2021, Hogrefe Verlag, 352 Seiten, 35.90 Fr.

## **SO SCHLAFEN SIE BESSER**

#### **REGELMÄSSIGE SCHLAFENSZEITEN**

Achten Sie darauf, jeden Abend ungefähr zur selben Zeit ins Bett zu gehen. Wer nachts Schlafprobleme hat, sollte auf einen Mittagschlaf verzichten.

#### **ERNÄHRUNG**

Verzichten Sie vier Stunden vor dem Zubettgehen auf Koffein, und nehmen Sie zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen keine grossen Mengen Flüssigkeit mehr auf. Auch Alkohol und ein üppiges Nachtessen beeinflussen den Schlaf negativ.

#### **RITUALE**

Nutzen Sie einen gemütlichen Abendspaziergang, Yoga oder autogenes Training, um mit dem Tag abzuschliessen.

#### **FUSS- ODER VOLLBAD**

Ein warmes Fuss- oder Vollbad ein bis zwei Stunden vor dem Schlafen entspannt und verkürzt die Einschlafzeit.

#### **WENIGER IST MEHR**

Schlafen wir eine Nacht schlecht, ist das halb so schlimm. Dadurch erhöht sich in der nächsten Nacht das Schlafbedürfnis,

und wir schlafen entsprechend tiefer.

#### **RAUMATMOSPHERE**

Am besten schläft es sich in ruhigen, dunklen, kühlen Räumen mit frischer Luft. Das Bett sollte nur zum Schlafen genutzt werden und nicht zum Arbeiten, Essen oder Fernsehen.

#### **BEWEGUNG**

Treiben Sie Sport, und achten Sie auf regelmässige Bewegung an der frischen Luft. Wer sich tagsüber zu wenig bewegt, ist abends oft ruhelos.