

Schlaf

Dieses Merkblatt soll einige Informationen und Tipps vermitteln, wie Du zu einem erholsamen Schlaf findest.



Nicht erholsamer Schlaf

Der Schlafrhythmus und das Schlafbedürfnis sind individuell sehr unterschiedlich. Schlaf ist ein Prozess, der nicht in all seinen Facetten kontrolliert werden kann.

Manchmal führt eine zu kritische Betrachtung des eigenen Schlafs sogar zu gegenteiligen Effekten. Das Verständnis der Grundprinzipien eines gesunden Schlafs kann einer Schlaflosigkeit vorbeugen. Desweiteren kann es Menschen mit Schlafstörungen wieder zu einem erholsamen Schlaf verhelfen (Hertenstein, Spiegelhalder, Johann, & Riemann, 2015).

Nicht erholsamem Schlaf können verschiedene Ursachen zugrunde liegen – Stress kann ein wichtiger Faktor sein.

Die aktuelle COVID-19 Pandemie, die erhebliche gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Folgen hat, kann bei Menschen akute Schlafstörungen auslösen. Die meisten Schlafprobleme treten vorübergehend in Erscheinung und verschwinden spontan ohne die Notwendigkeit einer Behandlung. In manchen Fällen wiederum können chronische Schlafstörungen entstehen.



Konzept von Schlaf

Das 2-Prozess-Modell nach Borbély (1988) stellt ein allgemeines Konzept der Schlafregulation dar.

Für detaillierte Ausführungen empfehlen wir das Buch «Schlaf-Wach-Funktionen» (siehe Literaturliste unten).

Kurz zusammengefasst wechseln sich die zwei Phasen, Wachheit und Schlafdruck, während des Tages ab. Der homöostatische Prozess S (auch Schlafdruck genannt) steigt mit der Dauer der Wachheit an und sinkt während der Nacht wieder ab. Der circadiane Prozess C (individueller biologischer Rhythmus) erreicht sein Maximum am Nachmittag und sein Minimum in den frühen Morgenstunden.

Das Einschlafen gelingt am einfachsten, wenn der Unterschied zwischen Prozess S und C am Grössten ist (Borbély, 1988). Einfach ausgedrückt: Gehe erst schlafen, wenn du wirklich schläfrig bist.



Was sind Zeichen einer Schlafstörung?

- Probleme beim Einschlafen
- Ausgeprägtes Grübeln vor dem Einschlafen
- Mehrfaches Aufwachen in der Nacht sowie lange Einschlafzeiten
- Frühmorgendliches Erwachen
- Tagesmüdigkeit
- Leistungsfähigkeit ist herabgesetzt
- Konzentrationsstörungen



Schlafhygiene

Die sogenannte Schlafhygiene bietet eine Orientierung, wie Du einen erholsamen Schlaf fördern kannst. Die Empfehlungen richten sich nach dem Konzept der Freiburger Schlafschule (Hertenstein et al., 2015):

Abendliche Routine

Eine abendliche Routine erleichtert es Dir, Dich auf den Schlaf einzustimmen.

Zum Beispiel durch

- das abendliche Trinken einer Tasse Tee (kein Koffein)
- das Anwenden von Entspannungsübungen
- das Lesen einer Lektüre

Eine regelmässige Kopplung dieser Routinen mit dem Schlafengehen kann Dir helfen, leichter zur Ruhe zu kommen.

Regelmässige Zubettgehzeiten und Schlafzeiten

- Setze Dir feste Zeiten für das Zubettgehen und für das morgendliche Aufstehen (diese solltest Du auch am Wochenende berücksichtigen).
- Die Schlafzeit ist individuell unterschiedlich. Durchschnittlich kommen Menschen mit 7-8 Stunden Schlaf aus.

Fortsetzung auf Seite 2



Schlafhygiene (Fortsetzung)

Schlafumgebung

- Falls möglich, sollte das Schlafzimmer nur dem Zweck des Schlafens dienen. Technische Medien inklusive Telefon oder Arbeitsplätze sollten sich nicht in einem Schlafzimmer befinden.
- Achte darauf, dass Dein Schlafzimmer eher niedrig temperiert (17-20 Grad) ist, regelmässig belüftet wird und während der Nacht vollständig verdunkelt ist.
- Lärm könntest Du durch das Tragen von Ohrstöpseln minimieren.
- Ein gutes Kissen sowie regelmässig gewaschene Bettwäsche können eine angenehme Schlafatmosphäre ermöglichen.
- Achte darauf, dass Du im Bett nicht arbeitest, im Internet surfst oder zu viel liest.

Versuche Folgendes zu vermeiden:

- Die Einnahme von Alkohol oder Drogen sollte möglichst vermieden werden - auch wenn dies kurzfristig beim Schlafanstoss hilft, können dadurch langfristig Schlafstörungen verstärkt werden und andere Probleme, wie eine Abhängigkeit, entstehen.
- Ebenfalls raten wir von der Einnahme von Schlafmitteln ab - es sei denn, Du hast es mit Deiner Ärztin/Deinem Arzt besprochen.
- Schau nachts nicht auf die Uhr. Das kann zu einer unnötigen Anspannung führen und durch den Lichtreiz kann das Einschlafen zusätzlich erschwert werden.
- Vermeide es Schlafmangel tagsüber durch Schlafen oder durch eine Verlängerung der Bettzeiten zu kompensieren. Das führt dazu, dass der Schlafdruck reduziert wird und die Schlafstörung weiter bestehen bleibt.
- Vermeide es schwere Mahlzeiten am Abend zu Dir zu nehmen.
- Lasse nach dem Mittagessen koffeinhaltige Getränke möglichst weg.
- Plane anstrengende, sportliche Aktivitäten lieber tagsüber oder 3 Stunden vor dem Zubettgehen. Am Abend kann aktivierender Sport dazu führen, dass die Einschlafphase zeitlich nach hinten verschoben wird und länger andauert.



Stimuluskontrolle

Die sogenannte Stimuluskontrolle ist in der Behandlung von Schlafstörungen ein einfaches und bewährtes Instrument. Das Ziel ist es, lange Bettzeiten zu vermindern. Der Fokus liegt dabei darauf, die Schlafumgebung mit einem schlaffördernden inneren (mentalen) Zustand zu assoziieren.

Dieses Dokument wurde von ÄrztInnen und PsychologInnen der Translational Neuromodeling Unit (TNU) erstellt, einer gemeinsamen Einrichtung der Universität Zürich (Medizinische Fakultät) und der ETH Zürich (D-ITET). Es wird keine Gewähr für die Richtigkeit von Kontaktangaben oder externen Dokumenten/Links übernommen. Bitte beachten: Dieses Dokument wurde mglw. inzwischen aktualisiert; die aktuelle Version findet sich auf <https://www.tnu.ethz.ch/de/covid-19.html>.

Falls Du lange im Bett wachliegst und zum Grübeln neigst (auch darüber, warum Du nicht schlafen kannst), kann dies zu Unruhe und Anspannungen führen. Das Bett wird dadurch mit einem angespannten, innerlich unruhigen Zustand verknüpft. Durch eine gezielte Stimuluskontrolle kannst Du Dein Schlafverhalten positiv beeinflussen:

- Gehe erst schlafen, wenn Du Dich schläfrig fühlst
- Sobald Du länger als 15 Minuten wach bist und nicht mehr schlafen kannst, solltest Du das Bett verlassen. Du kannst Dich z.B. auf einen Stuhl setzen oder etwas Angenehmes lesen/ruhige Musik hören und erst wieder ins Bett zurückkehren, sobald Du richtig schläfrig bist.
- Wende zusätzlich alle Punkte der Schlafhygiene an.



Informationen und Literatur

- Borbély, A. (1988). *Das Zwei-Prozess-Modell der Schlafregulation*. In *Schlaf-Wach-Funktionen* (pp. 1-4): Springer.
- Hertenstein, E., Spiegelhalder, K., Johann, A., & Riemann, D. (2015). *Prävention und Psychotherapie der Insomnie: Konzepte, Methoden und Praxis der Freiburger Schlafschule*: Kohlhammer Verlag.
- DGSM. (2009). *S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen*. *Somnologie - Schlaforschung und Schlafmedizin*, 13(1), 1-160.



Eine Fachperson konsultieren

Sollte sich Dein Schlaf trotz der oben empfohlenen Tipps nicht verbessert haben, empfehlen wir Dir die Konsultation einer Ärztin/eines Arztes (s. Merkblatt „Hilfe bei psychischer Belastung“). Oft können HausärztInnen weiterhelfen und körperliche Ursachen für eine Schlafstörung abklären.



Fragen?

Für weitergehende Fragen verweisen wir auf die Kontaktangaben in unserer Informationsbroschüre „[Hilfe bei psychischer Belastung](#)“ sowie auf die Literaturangaben und Links in diesem Dokument. Bitte beachte, dass wir Links zu externen Webseiten sorgfältig auswählen, aber für die Richtigkeit und Qualität der Inhalte dieser Webseiten nicht garantieren können.