

Gut geschlafen, halb gewonnen

Schlafprobleme vermeiden

Schlecht schlafen ist nicht nur lästig, Schlafstörungen können Leistungsfähigkeit und Gesundheit negativ beeinflussen. Entgegenwirken lässt sich mit einem sportlich aktiven Lebensstil, der richtigen Schlafroutine und frischer (Berg-)Luft.

Text: **Dr. Michael Feld**

Wer gut schläft, hat tags darauf mehr von der Tour. Und in der Brotzeitpause kann ein Nickerchen die Energiereserven aktivieren.

Foto: Adobe Stock/corinna

Viele kennen das Problem, nicht einschlafen zu können, oder nachts plötzlich wach zu liegen.

Leichte Schlafstörungen werden oft durch Veränderungen im Alltag ausgelöst. Stressbedingte Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Symptom und ziehen sich durch alle Altersstufen. Eine hohe Belastung im Beruf, Kinder und Familie, private oder persönliche Veränderungen, aber auch die falsche Schlafumgebung führen dazu, dass wir nicht zur Ruhe kommen. Gelegentliche Schlafprobleme lassen sich gut selbst behandeln: auf ein kühles, dunkles Schlafzimmer achten, keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlafengehen zu sich nehmen, auf Alkohol verzichten und dem Körper mit einem guten Buch oder entspannender Musik Ruhe gönnen. Wer dann noch das Handy weglegt und einen beruhigenden Tee genießt, bekommt leichte Schlafstörungen schnell in den Griff. Schwere Schlafstörungen können die Gesundheit unseres Körpers stark beeinflussen und langfristig sogar zum Tod führen. Schwere Verläufe einer Schlafstörung sollten daher auf jeden Fall schlafmedizinisch abgeklärt und unbedingt behandelt werden. Doch woran erkennt man sie? Die Ursache für eine schwere Schlafstörung liegt sehr häufig an der nächtlichen Atmung, Schnarchen und die sogenannte Schlafapnoe spielen hier eine große Rolle.

50 Prozent aller Männer und 40 Prozent aller Frauen über 50 Jahre schnarchen. Schnarchen stört oft nicht nur die Partnerschaft, sondern führt sehr häufig auch bei den Betroffenen selbst zu nächtlichem Stress. Der Körper steht in einem ständigen Kampf gegen zu enge Atemwege. Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, Stimmungstiefs, Gewichtszunahme, Erektionsstörungen und Bluthochdruck können die Folge sein.

Bei mehr als einem Drittel kommt es zusätzlich zu nächtlichen Atemaussetzern (Apnoen). Diese Atemaussetzer können bis zu mehreren

Schlafhygiene

Sie hat nichts mit Sauberkeit zu tun, sondern steht für bestimmte Verhaltensweisen und eine schlaffördernde Umgebung

- ▶ **Schlafdauer:** Etwa 80 Prozent aller Menschen brauchen sieben bis acht Stunden Schlaf. In Deutschland schlafen wir im Schnitt aber nur 6:54 Stunden pro Nacht. Die restlichen 20 Prozent brauchen entweder weniger als sieben oder aber mehr als acht Stunden.
- ▶ **Smartphone:** Wer spätabends noch zum Smartphone greift, sollte das blaue Licht mit einer Brille oder den Einstellungsmöglichkeiten der Geräte (Blaufilter, Nachtmodus) filtern. Kein Blaulicht heißt für den Körper, dass er die Melatoninproduktion ankurbelt. Melatonin ist der Dirigent der Dunkelheit.
- ▶ **Raumtemperatur:** Das Thermometer sollte im Schlafzimmer nachts nicht über 16 bis 20 °C steigen. Wer zum Schwitzen neigt, sollte zwei dünnere Decken statt einer dicken benutzen, um die Wärme im Bett besser zu regulieren.
- ▶ **Powernapping:** Der gute alte Mittagsschlaf nimmt wieder Fahrt auf und ist Gesprächsthema in den Führungsetagen. Wer die Gelegenheit dazu hat, sollte sie nutzen. Achtung: Bei krankhaften Schlafstörungen kann sich der kurze Power Nap unter Umständen kontraproduktiv auswirken.
- ▶ **Bettdecke:** Unsere Körpertemperatur sinkt nachts um 1-1,5 Grad. Damit der Körper nicht auskühlt, brauchen wir eine passende Decke. Die Tatsache, dass wir während des Schlafens unsere Umgebung nicht wahrnehmen, macht uns verwundbar. Eine Decke vermittelt uns Schutz.
- ▶ **Matratze:** Es gibt Menschen, die lieber etwas weicher schlafen und andere, die eine harte Matratze bevorzugen. Menschen mit höherem Körpergewicht sollten ein härteres Modell wählen.
- ▶ **Lattenrost/ Unterkonstruktion des Bettes:** Aus orthopädischer Sicht ist eine individuelle Unterkonstruktion des Bettes sinnvoll. Eine große und schwere Person benötigt einen festeren Untergrund als eine eher kleine und schlanke Person.

1/4
Anzeige



Durchschnaufen und Spannungen abbauen: Nicht nur Bewegung, auch Atemübungen in frischer Bergluft wirken sich positiv auf Körper und Psyche aus.

Minuten anhalten und mit einem Abfall des Sauerstoffgehalts im Blut einhergehen. Sauerstoffmangel ist ein Alarm-signal für den Körper, auf das er entsprechend reagiert: Blutdruck, Puls, Muskelspannung, Wachphasen, Adrenalin- und Cortisolausschüttung können erheblich ansteigen. Und das erhöht wiederum die Gefahr für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Depressionen, Impotenz und weitere schwere Erkrankungen.

Gute Luft für mehr Gesundheit

Schlafbezogene Atmungsstörungen wie etwa die Schlafapnoe führen häufig zu chronischer Müdigkeit und Erschöpfung. Zusätzlich können chronischer Stress und Entzündungen oder Infekte zu dauerhaft vermehrten Entzündungsstoffen im Blut führen. Auch starkes Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer führen häufig zu einer massiven Freisetzung von freien Radikalen und anderen Entzündungsstoffen im Blut, welche wiederum auf Dauer die Blutgefäße im gesamten Körper schädigen können. Immer mehr chronische Krankheiten lassen sich heute – zumindest zum Teil – auch auf das Thema chronische Entzündung zurückführen.

Entgegenwirken kann hier tatsächlich die Bergluft: Studien zufolge ist ein Aufenthalt in mittleren Höhenlagen (1000 – 2500 Meter) aufgrund des etwas niedrigeren Luftdrucks und des damit geringeren Sauerstoffgehalts in der Atemluft sehr gesund: Der Körper bildet vermehrt rote Blutkörperchen, was sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Wer nicht regelmäßig in die Berge kommt, kann sich medizinisch zur sogenannten intermittierenden Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) beraten lassen (keine Kassenleistung). Ein Wechsel zwischen sauerstoffangereicherter und sauerstoffarmer Luft, die über eine Atemmaske ein- und

ausgeatmet wird, regt den Organismus an, und kann gegen Müdigkeit, Erschöpfung sowie bei Schlafstörungen helfen.

Sport: schlaffördernd oder schlafraubend?

Ein gutes Maß an Bewegung tagsüber ist essenziell für erholsame Nächte. Sport fördert tiefen Schlaf und macht ihn erholsamer, allerdings macht wie immer die Dosis das Gift. Wenn die Belastungen zu intensiv sind, oder zum falschen Zeitpunkt betrieben werden, kann das dem Schlaf schaden. Nach dem langen Tag im Büro noch intensiv auspowern, tut dem Körper gut. Kontraproduktiv ist es allerdings, wenn das Ganze in den späten Abend rutscht, ein schweres Essen oder ein blähender Salat folgt und man danach gleich erschöpft ins Bett fällt. Der Körper ist in diesem Fall viel zu stark erhitzt und kämpft zusätzlich mit der Verdauung der späten Mahlzeit.

Besser ist am frühen Abend eine gute Mischung aus moderatem Muskel- und Ausdauertraining, welches das Ein- und Durchschlafen, sowie den Tiefschlaf fördert. Und während wir gesund schlafen, passiert genau das, wofür wir den Sport betreiben: Es werden Wachstumshormone und Testosteron ausgeschüttet, die nach dem Training dafür sorgen, dass die Muskulatur wächst und die Knochen stabil bleiben. Muskeln wachsen nämlich nicht beim Sport, sie wachsen während der Ruhephasen und hier ganz besonders im Tiefschlaf.

Zusätzlich beugt Sport Schnarchen und Schlafapnoe vor, weil es das Abnehmen unterstützt. Übergewicht ist ein häufiger Grund fürs Schnarchen. Und nicht zu vergessen: Bewegung, vor allem an der frischen Luft und bei Tageslicht, baut körperliche und seelische Spannungen und damit Stress ab – gute Voraussetzungen für guten Schlaf.



Dr. med. Michael Feld ist Allgemein- und Schlafmediziner und spezialisiert auf Schlaf-, Stress- und Burnout-Störungen. dr-michael-feld.de