



Schlafakademie Berlin

Wer sind wir nachts?

12 FRAGEN AN DEN SCHLAF
12 ANTWORTEN VON EXPERTEN




Wer sind wir nachts?

12 FRAGEN AN DEN SCHLAF

12 ANTWORTEN VON EXPERTEN

Edition Schlafakademie Berlin – herausgegeben von Thea Herold



INHALT

Editorial	6		
ALEXANDER BLAU Woran erkennt man eigentlich Schlafqualität?	8	THOMAS PENZEL Wofür brauchen wir heute das Schlaflabor?	24
GERALD BLOMEYER Warum hilft Meditation und sorgt für guten Schlaf?	10	ANDREAS SPORA Diagnose Schlafapnoe: Wie schafft man den Weg zum Therapie-Erfolg?	26
THOMAS ERLER Wie lange sollen Kinder schlafen?	12	JULIE WIEDEMANN Wieso stört abendlicher Stress unseren Schlaf?	28
INGO FIETZE Können wir auf Vorrat schlafen?	14	SANDRA ZIMMERMANN Warum kommen Jugendliche morgens schlecht aus dem Bett?	30
CARMEN GARCIA Warum ist gesunder Schlaf so wichtig fürs Herz?	16	Angebote der Schlafakademie	32
DIETER GROSSEGGER Schlafen wir heute anders als früher?	18	Danksagung	34
EDELTRAUD KÖRBER Hilft es uns, wenn wir mehr über den Schlaf wissen?	20	Impressum	35
CARSTEN PILZ Ist Sport wirklich so wichtig für den gesunden Schlaf?	22		

Nachts betreten wir die geheimnisvollsten Räume unseres Bewusstseins. Wir schlafen und sind dabei jenseits der Worte. Aber vielleicht interessieren wir uns auch deshalb so sehr für diese rätselhafte Zeit in unserem Leben, weil sich niemand beim Schlafen selbst zusehen kann. Immerhin verfügen wir heute über eine gewaltige Menge an Kenntnissen, Daten, Studien, Statistiken, Umfragen und Analysen. Sie alle geben uns unter den verschiedensten Aspekten Antworten auf das große Geheimnis Schlaf.

Auf die Frage »Wer sind wir nachts?« gibt es trotzdem noch immer keine alles erklärende Antwort. Das erste Mal habe ich sie vor zwanzig Jahren in einem Interview gestellt – und seither stelle ich diese Frage in vielen Abwandlungen immer wieder. Experten aus verschiedensten Berufen geben uns heute profunde, vielschichtige Antworten darauf. Unsere Nächte sind bunt geworden. Heller, geschäftiger und lauter.

EDITORIAL VON THEA HEROLD

Autorin und Coach,
Teamleitung



Gleichzeitig wird uns immer klarer: Schlaf ist eben kein passiver Zustand, wie es auf den ersten Blick scheint, sondern bei genauer Betrachtung ein überaus aktiver Prozess. Um ihn zu ergründen, entwickelten sich Schlafwissenschaften wie Schlafmedizin in den letzten Jahrzehnten rasant weiter. Übrigens von Anfang an waren es interdisziplinäre Fachgebiete. Ohne dieses kreative und bewusste Miteinander der verschiedenen Fachrichtungen würden wir den Rätseln der Nacht auch nicht auf die Spur kommen.

Auch bei der Arbeit in den Seminaren und Vorträgen der Schlafakademie Berlin werden wir seit nunmehr fünf Jahren nicht müde, auf die Fragen rund um die Nacht aktuelle Antworten zu Schlafgesundheit und Schlafproblemen zu vermitteln. Wissenschaftlich fundiert, und trotzdem ganz persönlich.

Auf der Messe »Sleep for Fit« 2016 hatten wir dafür eine kleine Schlafakademie-Beratungslounge eingerichtet und führten Gespräche mit Messebesuchern. Darüber hinaus gab es stündlich Kurzvorträge an unserem Stand von Schlaf-Experten aus Berlin und Potsdam. Jeder unserer Gastdozenten hielt einen ganz besonderen 5-Minuten-Vortrag – jeweils zu einer kurzen Frage. Weil die kleinen Vorträge auf große Resonanz stießen, haben wir diese Miniaturen aus dem großen Erfahrungsschatz unserer Experten noch einmal in dieser Edition zusammengefasst.

Wir sind überzeugt davon, dass es ein guter Anfang sein kann, um mehr Achtsamkeit und mehr Zuwendung für den persönlichen Schlaf zu entwickeln.

Denn selbst wenn wir heute global handeln, digital kommunizieren, schneller und weiter reisen können als sich unserer Vorfahren je hätten träumen lassen – auch wir, Menschen des 21. Jahrhunderts, haben kein anderes Mittel gegen die Müdigkeit nach einem anstrengenden Tag als unsere Großeltern und ihre Großeltern. Dann müssen wir uns zurückziehen, innehalten, eine Pause machen und schlafen.

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern dieser Broschüre einen guten und verlässlichen Schlaf. Tag für Tag und Nacht für Nacht. Genießen Sie ihn!



Dr. med.
ALEXANDER BLAU
Facharzt für Innere Medizin
und Schlafforscher

Woran erkennt man eigentlich Schlafqualität?

Wir schlafen, um danach wieder aktiv und wach sein zu können. Doch auch der Schlaf ist in seiner feinabgestimmten, komplexen Struktur ein besonders individueller und aktiver Prozess. Wir schalten uns ja dabei nicht ab.

Jeder weiss, wie gut es sich anfühlt, wenn wir am Morgen hellwach, frisch und erholt das Bett verlassen. Und jeder von uns erlebt ab und an auch die andere Seite: Wenn wir unausgeschlafen aufstehen müssen, müde sind, dünnhäutig reagieren und irgendwie nicht wirklich mit uns selbst im Reinen sind. In beiden Fällen unterscheiden sich die Nächte nicht unbedingt durch ihre Schlafdauer, sondern vor allem in ihrer Schlafqualität.

Dieser schwer zu fassende Parameter wird von uns subjektiv empfunden, aber tatsächlich können wir ihn auch objektiv vermessen. Dabei helfen uns die modernen Möglichkeiten der heutigen Schlafdiagnostik. Eine Polysomnographie kann uns ganz genau zeigen, wie die einzelnen Schlafphasen ablaufen: Wieviel besonders erholsamen Tiefschlaf gab es in der Nacht oder wie lange wurde im ebenfalls so wichtigen REM-Schlaf geträumt. Auch die Frage, in welchem Verhältnis zur Gesamtschlafdauer die Phasen mit mitteltiefem und leichtem Schlaf stattfanden, oder wie die

Übergänge zwischen den einzelnen Schlaftiefen waren bzw. wie oft der Schlafende eine Wachphase erlebt hat. Denn das »Durchschlafen«, was noch immer für viele als Merkmal von gutem Schlaf gilt, das gibt es so nicht. Wir alle werden nachts mehrmals zumindest kurz wach. Nur erinnern wir uns morgens nicht oft daran.

Und noch ein Phänomen begegnet uns häufig. Schlafqualität scheint offenbar auch eine Frage der Perspektive zu sein. Wir erleben so zum Beispiel, dass Männer und Frauen ihre Schlafqualität ganz verschieden beschreiben, weil sie diese auch unterschiedlich erleben. Die Herren sind oft noch ganz zufrieden, während die Schlafqualität schon deutlich zu wünschen übrig lässt und meist ihre Frauen der Grund für den Besuch in der Schlafambulanz waren. Bei den Damen ist es manchmal genau anders herum. Sie haben oft eine sehr sensible Wahrnehmung für alles, was ihren Schlaf unterbricht, aber sie schlafen zuweilen deutlich besser, als sie es selbst glauben. Und natürlich erleben wir unseren Schlaf auch abhängig vom Alter. Denn unser Schlaf begleitet uns nicht nur durch das ganze Leben, er verändert sich mit uns.



©Heidi Scherrn

GERALD BLOMEYER

Meditationslehrer und
Kommunikationstrainer

Warum hilft Meditation und sorgt für guten Schlaf?

Aus buddhistischer Sicht ist unser Geist allumfassend und immer heil. Jeden Moment durchfließen ihn Gedanken. Sie kommen und vergehen. Und während wir viele dieser einzelnen Gedanken in unserem Geist vereinen und mit unseren Sinnen verknüpfen, entstehen in unseren Köpfen naturgemäß Assoziationsketten und Geschichten. Manche spielen in der Vergangenheit und sind leidvolle Erinnerungen. Viele befassen sich mit der Zukunft und sind vorweggenommene Sorgen. Aber das eine hat mit dem Tag nichts mehr zu tun und das Andere kann vielleicht eintreten. Doch wir leben nur im gegenwärtigen Moment. Was gestern war oder morgen geschehen könnte, hat mit dem nichts zu tun. Wir wissen: Es wird meist anders kommen.

Mit einer Meditation können wir unsere Gedanken aus beiden Richtungen zu unserem aktuellen Sein wieder zurückbringen und sie verankern in der Gegenwart. Indem wir auf den Atem achten, erleben wir den aktuellen Moment. Dann werden die Gedanken kommen, aufsteigen und vergehen. Wir lassen sie aufscheinen, ohne auf sie einzugehen, und wieder weiterziehen.

Wenn wir auf diese Art in der Gegenwart verwurzelt leben, hat das Thema der Sorgen oder der Grund, der uns in die verzweifelte Lage eines gefühlten »Opfers« brachte, keine Macht mehr über unseren Geist. Was uns verletzt hat, ist dann nicht mehr da. Die Übung in der Kunst des »Loslassens« lässt uns nicht nur weniger grübeln, sondern verhindert, dass sich die Sorgen in unserem Bewusstsein ausbreiten. Das verstärkt unser Lebensvertrauen und das Gefühl, geborgen und beschützt zu sein.

Wenn wir uns immer wieder im Geiste im Hier und Jetzt verankern, beginnt sich die Last der alten Leiden und künftigen Sorgen aufzulösen.

Und wer noch stiller wird, kann sich ganz auf die Wachheit des Geistes, auf den Raum, in dem die Gedanken und Gefühle entstehen und vergehen, einlassen. So erleben wir unser ganz eigenes, kraftvolles Potential für die Pflege der Gesundheit oder für Heilung, um wieder gesund zu werden. Deshalb ist Meditation als Übung des Los- und Einlassens auch und gerade vor dem Einschlafen eine wunderbare Möglichkeit, den Tag gehen und die Nacht kommen zu lassen. Ganz in Ruhe, ganz im Gefühl der Geborgenheit, ganz im Frieden mit sich und der Welt.

Wie lange sollen Kinder schlafen?



Prof. Dr. med.
THOMAS ERLER
Facharzt für Kinder- und
Jugendmedizin,
Somnologe

Mit der Geburt beginnt die Sorge der jungen Eltern um den Schlaf ihres Kindes. Das ist eine Tatsache. Und »wie lange Kinder schlafen sollen«, das gehört zu den am meisten gestellten Fragen junger Eltern in meiner täglichen Praxis. Wenn sie mich oft sogar nach ärztlichen Richtlinien fragen, muss ich darauf hinweisen, dass wir mit der Schlafdauer für Kinder bestenfalls eine Art von »Referenzbereich« beschreiben und höchstens Orientierungswerte geben können, die für die betreffende Altersgruppe der Kinder zu empfehlen sind.

So kann der eine Säugling vierzehn oder mehr Stunden Schlaf brauchen – ein anderes, gleich altes Kind kommt unter Umständen auch schon mit nur elf Stunden gut zurecht.

Tatsache ist: Der Schlafbedarf ist anfangs sehr hoch und nimmt im Laufe des Älterwerdens der Kinder kontinuierlich ab. Das bemerken die Eltern besonders am Tagesschlaf. Das Nickerchen oder der Mittagsschlaf gehören in der Schlaf-Wach-Regulation von Kindern im Kita-Alter oft noch fest in den Tagesablauf. Damit wird nicht nur Schlafdruck abgebaut. Weil sich u.a. das emotionale Erleben bei dieser kurzen Schlafpause verarbeitet und gewissermaßen rebalanciert, ist der Nachmittag eines Mittagsschläfers oft wacher und ausgeglichener als ohne. Andererseits muss man

wissen, dass sich vor allem bei langem Mittagsschlaf die schlaffördernde Melatonin-Produktion* am Abend entsprechend nach hinten verschiebt. Wir empfehlen daher immer wieder, den gesamten Tag-Nacht-Rhythmus des Kindes im Blick zu behalten, um den individuellen Schlafbedarf kennenzulernen und richtig einzuschätzen.

Wichtig ist natürlich auch, dass sich die Schlaf-Wach-Rhythmen der erwachsenen Eltern und ihrer Kinder am Anfang des gemeinsamen Familienlebens extrem unterscheiden. Erst nach und nach lernen die Kleinen, dass der Tag die Zeit zum Wachsein ist und die Nacht die Zeit zum Schlafen. Für diesen Zeitabschnitt brauchen alle jungen Eltern viel Ausdauer, Verständnis und Geduld. Aber auch diese Phase wird irgendwann geschafft.

Zur Beruhigung der Eltern: Wirkliche, medikamentös behandlungsbedürftige Kinderschlaf-Erkrankungen stellen wir im Vergleich zu den Erwachsenen seltener fest. Der gute Schlaf wird uns, wenn man so will, am Anfang des Lebens mit in die Wiege gelegt.

* Melatonin = »Schlafhormon«, das Abend für Abend für unser Einschlafen sorgt



Prof. Dr. med.
INGO FIETZE
Schlafmediziner
und Schlafforscher

Können wir auf Vorrat schlafen?

So banal es klingt, wir können nur schlafen, wenn wir müde sind. Und deshalb lässt sich auf gewisse Weise sogar ein wenig »auf Vorrat« schlafen. Das machen zum Beispiel Schichtarbeiter auch mit voller Absicht, wenn sie sich am Tag bzw. am Abend vor der Schicht für ein paar Stunden zum Schlafen hinlegen. Dabei baut sich der sogenannte Schlafdruck ab und das Wachsein in der darauffolgenden Nachtschicht lässt sich besser überstehen.

Aber Schlaf »zu speichern«, das geht in Wahrheit nicht. Genauso wenig, wie sich Wachhormone speichern lassen, weil man längere Zeit plant, munter zu bleiben. Ebenso wenig könnten wir uns willentlich vornehmen, auf Knopfdruck mehr Melatonin, eines unserer Schlafhormone, auszuschütten. Unsere natürliche Schlaf-Wach-Regulation lässt sich nur sehr begrenzt manipulieren. Denn sie unterliegt sowohl einer zirkadianen, chronobiologischen Rhythmik und schwingt im Wechsel von Tag und Nacht sowie einem homöostatischen Einfluss, dem erwähnten hormonell bedingten Schlafdruck bzw. der hormonell bedingten Wachheit.

Und jeder kennt das: Unser subjektiver Schlafdruck nimmt tagsüber zu – und wir spüren unsere Schlafbereitschaft als »Müdessein« am Abend. Wenn wir dagegen ankämpfen, zum Beispiel mit einer Tasse Kaffee – dann blockieren wir mit dem Koffein für kurze Zeit einen der wirksamen Botenstoffe für den Schlaf – das Adenosin. Dieser funktioniert gewissermaßen als ein »Anzeiger« für unsere Müdigkeit im Blut. Hat sich davon genug angesammelt, dann schlafen wir besser. Deshalb können wir sogar ein wenig von den Schlafschulden abbauen, die wir im Laufe einer Arbeits- oder Schulwoche angesammelt haben, wenn wir uns am Wochenende oder im Urlaub endlich einmal die Zeit nehmen, um auszuschlafen.

So richtig nachholen lässt sich verpasster Schlaf zwar nicht – wer hat es schon geschafft, in drei Wochen Urlaub jede Nacht 10–12 Stunden zu schlafen? – aber wenn wir uns in der Talsohle der täglichen Leistungskurve ein Nickerchen gönnen, dann kann uns das erfrischen, effektiv Schlafdruck abbauen und sehr gesund und hilfreich fürs Gedächtnis sein. Diese kleine Schlafpause sollte sich jeder gönnen, der nachts zu schlecht oder zu kurz geschlafen hat. Allerdings nicht bei einer Insomnie – einer chronischen Ein- und/oder Durchschlafstörung – dann sollten wir darauf eher verzichten.

Warum ist gesunder Schlaf so wichtig fürs Herz?



CARMEN GARCIA
Assistenzärztin

Zum Einschlafen suchen wir uns eine möglichst entspannte Lage, denn Schlafen ist ja an sich ein Zustand der Ruhe. Aber dieses Herunterfahren unserer motorischen, sensorischen und vegetativen Funktionen bedeutet nicht völligen Stillstand. Wir sind weder gänzlich abgeschottet von der Welt, noch müssen wir fürchten, dass unser Herz im Schlaf anhält. Unser Herz verrichtet auch weiter verlässlich seine Arbeit und sorgt für uns, genauso wie die Lunge, unser Gehirn und alle anderen inneren Organe.

Im Schlaf kann sich das Herz-Kreislauf-System erholen. Im Tiefschlaf vor allem. Dabei senken sich, auch um Energie zu sparen, der Blutdruck und die Herzfrequenz. Unser Kreislauf schaltet gewissermaßen auf Schongang. Auch die Atmung wird ruhiger und verlangsamt sich, sowohl in der Tiefe wie in der Frequenz. In diesem ruhigen Zustand des gesunden Nachtschlafs arbeitet auch unser Herz nicht so angestrengt, ist entspannter als am Tage, wenn es bei geistiger oder emotionaler Anstrengung oder in Momenten großer körperlicher Belastung aufgeregt und schnell schlägt. Doch bei aller Erholung arbeitet der zentrale Muskel zuverlässig weiter im Takt. So bleibt zum Beispiel auch die Durchblutung unseres Hirns nachts so konstant wie am Tage.

Bei Schlafstörungen jedoch kann sich unser Körper von den Anstrengungen des Tages weniger gut regenerieren. Vor allem für unser Herz sind chronische Schlafprobleme eine erhebliche Gefahr. Sie sollten deshalb auch wegen der Herzgesundheit nicht auf die leichte Schulter genommen werden, sondern brauchen die richtige Diagnose und Behandlung. Gerade atembezogene Schlafstörungen wie die Schlafapnoe bedeuten ein erhebliches Herz-Kreislauf-Risiko für die Betroffenen. Die nächtlichen Atemaussetzer sind buchstäblich Stress für das Herz.

Nicht zuletzt wirken alle Stimulanzien wie Kaffee, Nikotin oder Alkohol oft bis tief in die Nacht hinein und sollten deshalb in Maßen konsumiert werden. Alles, was uns nachts aufregt, anstrengt und stresst, geht irgendwann aufs Herz, denn es signalisiert unserem Zentralorgan »Aufregung«. Doch genau davon will sich das Herz im Schlaf ja erholen, um den nächsten Tag wieder mit neuem Schwung in Angriff zu nehmen.



Dr.
DIETER GROSSEGGER
CEO alpha trace, Wien

Schlafen wir heute anders als früher?

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass wir heute, zu Zeiten einer 7-Tage-/24-Stunden-Wachgesellschaft, unser Schlafverhalten tatsächlich schon ein wenig verändert haben. Dazu tragen nicht zuletzt die neuen Medien bei, die uns eine Art von ununterbrochener Kommunikation und Innenschau ermöglichen, die wir so vor zwei Generationen noch gar nicht kannten. Mobile Smartphones, Tablets und all' die Computer sind rund um die Uhr online. Es gibt einen allgegenwärtigen Druck, auf alles prompt zu reagieren. Auch diese Beschleunigung, diese Art von Präsenzpflcht, hat für viele von uns Auswirkungen auf den Schlaf. Aber ich bin nicht kulturpessimistisch, vielmehr voller Hoffnung. Wir werden uns auch daran anpassen und in zwei, drei Generationen kommen wir deutlich besser damit zurecht.

Es hat sich nicht allein verändert, dass unsere Nächte lauter, voller, heller sind als früher. Ein weiterer Grund, der sich nach und nach auf unser Schlafverhalten auswirken könnte, mag an dem verstärkten Wunsch nach jeder Form von Gesundheitsoptimierung liegen, die uns im Westen ergreift. Was wird heute nicht alles vermessen, analysiert und darstellbar gemacht! Auch der erholsame Schlaf und die Frage, wie wir ihn fördern und erhalten, gehören dazu. Andererseits nützt uns die beste Aufklärung gar nichts,

wenn die sozialen Ansichten und gesellschaftlichen Regeln, in denen wir leben, zum Beispiel das zweiphasige Schlafen für Erwachsene – einen Power-Nap oder das Nickerchen – kaum ermöglichen. In Japan ist das anders, dort gibt es mit dem sogenannten Inemuri eine langgepflegte Nickerchen-Kultur.

Aber wir erleben eher strikt durchorganisierte Tage. Schulzeiten bis Arbeitszeiten – alles ist oft sehr fest vorgeschrieben, da ist nicht viel Spielraum für persönliche Varianz.

Dennoch glaube ich, die Entwicklung wird dahin gehen, dass wir uns auch ohne ein behandlungsbedürftiges Schlafproblem wie Apnoe oder Insomnie für den eigenen Schlaf interessieren. Vielleicht finden wir wieder zu einer Art von Gelassenheit zurück, dank der wir intuitiv wissen, was uns gut tut. Dann verlassen wir die Vorstellung, dass man sich »mechanistisch« nach der Uhr abschalten oder anschalten lassen kann. Wissenschaft und Forschung haben zum Glück auch auf dem Gebiet des Schlafes viel Licht ins Dunkel gebracht. Nicht ohne Grund ist doch der Schlaf noch eines der großen und bis heute gut bewahrten Geheimnisse der Natur.



Dr. med.

EDELTRAUD KÖRBER

Ärztin für Allgemeinmedizin,
Fachärztin für Psychotherapie

Hilft es uns, wenn wir mehr über den Schlaf wissen?

Es gibt heute Regale voller Bücher über den Schlaf, zahllose Internet-Seiten und jedes Jahr neue Fachartikel. Es steht also außer Frage: Das Wissen rund um den gesunden und gestörten Schlaf vermehrt sich von Jahr zu Jahr. Die Anzahl der Menschen, die an einer Schlafstörung leiden, hat deutlich zugenommen. Chronisches Schlafdefizit und schlechte Schlafqualität können in der Folge zu Bluthochdruck, zur Anfälligkeit für Diabetes, zu Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen und psychischen Problemen führen.

Wir beraten im Insomnie-Kurs der Schlafakademie Berlin unsere Kursteilnehmer auf der Grundlage der aktuellen wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse. Wir helfen Ihnen, Ihren ganz persönlichen Schlaf kennenzulernen. Wir machen mit Ihnen gewissermaßen eine »Reise durch die Nacht«. Auf der Basis dieser individuell gewonnenen Ergebnisse beraten wir Sie.

Mit dem Wissen um den komplexen Mechanismus unserer Schlaf-Wach-Regulation und Ihrem persönlichen Schlafprofil können Sie schlafhindernde Lebensgewohnheiten zuerst erkennen und dann verändern. Unsere Natur sorgt ja an sich für eine recht robuste Balance, die uns Tag für Tag abends müde werden lässt, so dass wir gut einschlafen können und morgens wieder wach werden. Denn nur dann, wenn wir uns in der Nacht erholen, können wir den Morgen erfrischt und mit neuer Kraft erleben.

So können aufklärende Kurse, Vorträge und therapeutische Einzelberatung helfen. Denn in letzter Instanz liegt die Verantwortung für den guten Schlaf auch bei jedem von uns ganz persönlich. Konflikte, Überlastungen, Sorgen oder Ärger können vorübergehend zu einer Schlafstörung führen. Jedoch sollte Sie eine länger als sechs Wochen anhaltende Schlafstörung veranlassen, sich kompetente Hilfe zu holen.



CARSTEN PILZ
Studienkoordinator

Ist Sport wirklich so wichtig für den gesunden Schlaf?

Bei schlafmedizinischen Untersuchungen mit Leistungssportlern fällt eines vor allem auf: Sie haben oft einen überraschend geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus. Und sie sparen nicht am Schlaf. Gerade in Belastungszeiten wird von ihnen fast penibel darauf geachtet. Wenn die Wettkämpfe z.B. bei den Leichtathleten weit in die Nacht hineinreichen oder Anpiffe für Fußballspiele erst später in den Abendstunden liegen. Es scheint also einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen hoher physischer Leistungsfähigkeit und ausreichendem Schlaf zu geben. So gibt es bereits spezielle »Schlafmanager« im Hochleistungsbereich, die zur Trainingsplanung oder bei Wettkämpfen mit Zeitzonensprüngen mit zu Rate gezogen werden.

Für den Freizeitsportler ist es einfacher. Doch auch hier kann ein ausgeschlafener Start in den Tag eine extrem wichtige Voraussetzung für sportlichen Erfolg sein. Deshalb sollte man auch die Trainingszeiten klug wählen. Am besten ist, sich so gut es geht nach dem persönlichen Chronotyp zu richten. Die sogenannten »Lerchen« können sicher schon früh eine Morgenrunde drehen. Für Abendtypen wäre das weniger ratsam. Sie müssen ohnehin meist zeitiger aufstehen, als ihnen lieb ist. Umgekehrt ist es für Abendtypen besser, die Trainingseinheit nach der Arbeit zu starten.

Allerdings sollte sie auch nicht zu spät beginnen. Denn Sport regt an. Und für den Schlaf sollte unser Körper wieder im Entspannungsmodus sein.

Für unsere Körper bedeutet alles, was wir modernen Menschen »Sport« nennen, im Grunde ja gar nichts anderes als »Bewegung«. Archaisch betrachtet ist es gewissermaßen Jagen, Kämpfen, Fliehen oder einfach Rennen, um Raum zu gewinnen. Unterm Strich: Wir müssen zwar nicht mehr wie unsere Vorfahren jagen, aber wir sollten uns auch heute tagsüber ab und zu richtig in Bewegung bringen, damit abends das Bedürfnis nach Ruhe und Stillsein auch wirklich in den Rhythmus von Schlafen und Wachen hineinpasst. Jede aktive Bewegung zählt mit. Deshalb sollte man ruhig mal die Treppen nehmen und nicht immer nur den Fahrstuhl. Oder wenn zum Beispiel der Bus erst in zehn Minuten kommt, kann man dann – statt Abzuwarten und Herumzustehen – auch ganz einfach bis zur nächsten Haltestelle ein paar Schritte zügig gehen. Man muss ja nicht gleich rennen. Außerdem ist man dafür oft länger draußen an frischer Luft und tankt natürliches Licht. Und so wird am Ende des Tages der Schlaf einfach gut.

Wofür brauchen wir auch heute das Schlaflabor?



Prof. Dr. rer. physiol.
THOMAS PENZEL
Humanbiologe,
Physiker,
Somnologe

Für Menschen mit Schlafproblemen ist eine Schlafambulanz die beste medizinische Anlaufstelle, zu deren Ausstattung ein Schlaflabor gehört. Hier haben wir die beste Möglichkeit für eine umfassende, stationäre Diagnostik. Denn wir brauchen das Schlaflabor als Referenz, um komplexe klinische Befunde zu bewerten und zu validieren. Vor allem, wenn es sich um bisher noch nicht bekannte Schlafstörungen handelt oder um Probleme, bei denen es zu kombinierten Beschwerden kommt.

In diesem Fall steht im Schlaflabor für die erforderlichen Untersuchungen nicht nur die zeitgemäße Technik zur Verfügung. Während der Vermessungsnacht wird der Patient vor allem von speziell ausgebildetem und qualifiziertem Fachpersonal betreut.

Dagegen ist für die Vermessung und Untersuchungen uns bereits gut bekannter Schlafstörungen – so wie zum Beispiel bei der Insomnie oder bei Verdacht auf Schlafapnoe – das Schlaflabor nicht mehr zwingend erforderlich. An diese Stelle ist dank technischer und digitaler Fortschritte heute die sogenannte Polygraphie getreten. Sie kann vom Patienten im häuslichen Umfeld – also im eigenen Bett – durchgeführt werden und liefert den Experten genügend Daten zur Auswertung. Auf deren Grundlage können die jeweils

passenden therapeutischen Schritte gegen die Schlaflosigkeit oder die atembezogenen Beschwerden eingeleitet werden.

Und auch sie sollen nicht unerwähnt bleiben: Die Fitnessarmbänder, Apps und Smartwatches unterschiedlicher Hersteller, die heute digitale Schlafphasen-Vermessungen anbieten, dabei unsere Schlafphasen skalieren und unmittelbar nach dem Aufwachen sichtbar machen. Sie sind jedoch von extrem verschiedener Qualität. Die Stimmigkeit und Ergebnisse dieser Analysen können wir deshalb nur bewerten, wenn wir die Daten aus dem digitalen Schlaf-Tracking mit einer schlafmedizinisch profunden Vermessung vergleichen.

Auf welche Art sich der Schlaf im 21. Jahrhundert auch vermessen lässt, und bei allem modernen Wissen über Diagnosen und Behandlung: Die Pflege des Schlafes vor allem und zuerst auch außerhalb des Schlaflabors, das ist und bleibt noch immer die beste Prävention.



ANDREAS SPORA
Rettungsassistent,
Berater für
Apnoe-Patienten

Diagnose Schlafapnoe: Wie schafft man den Weg zum Therapie-Erfolg?

Wenn die somnologische Untersuchung beim Patienten die Diagnose Schlafapnoe ergibt, erhält er eine Verordnung vom Arzt. Dann beginnt ein persönlicher Lernweg. Ein Weg zur Heilung, auf dem wir als Medizintechniker und Berater den Schlafpatienten begleiten.

Es ist ja eine Tatsache: Atmen ist Arbeit – auch wenn das ganz vielen von uns so gar nicht bewusst ist. Bei einer Schlafapnoe wird während des Schlafes genau diese »Arbeit« eben nicht mehr so geleistet, wie sie für eine erholsame Nacht erforderlich wäre. Die Folgeprobleme und Gesundheitsrisiken sind erheblich – sie reichen von Diabetes Mellitus Typ 2 bis zu Depressionen. Vom übermüdeten Leben mit Schlafdefizit gar nicht zu reden.

Deshalb verordnet der Arzt nun dem Patienten Unterstützung durch ein Gerät – er bekommt eine Atemmaske. Damit man sie nutzvoll verwendet, braucht man erst mal ein Gefühl für diese ungewohnte Apparatur. Das entsteht nicht auf Knopfdruck. Wir klären zunächst in einem ersten persönlich-vertraulichen Beratungsgespräch noch einmal darüber auf, was der Patient eigentlich hat. Medizintechniker haben mittlerweile für die unterschiedlichsten Ausgangslagen verschiedene Modelle von Atemmasken entwickelt.

»Welche passt zu mir?«, das ist ja eine berechtigte Frage. Auch deshalb braucht es Geduld und Übung, um das Richtige zu finden und die Vorteile des Gerätes zu erleben. Jeder muss seine eigene Handhabung für diesen neuen Begleiter durch die Nacht erlernen. Und auch hier gilt: Alles Neue braucht Gewöhnung. Es ist deshalb am Anfang eine Art von Training nötig, damit man mit dem Gerät selbstständig zurechtkommt.

Als Patientenbetreuer kenne ich die ersten Vorbehalte: »Das geht einfach nicht – ich komme damit nicht klar.« Wir trainieren dann die Handhabung des Gerätes oft beim Patienten zu Hause, ganz entspannt und während des Tages. Dann gelingt es.

Wenn schließlich das nächtliche Atmen wieder richtig funktioniert, und ein Schlafen MIT ausreichendem Atem wieder erlebt werden kann – ohne Irritation oder Angst vor Atemaussetzern – dann haben wir es geschafft. Das ist ein glücklicher Moment.

Das Aufwachen am Morgen ist dann so ausgeruht und erfrischt, wie es an einem guten Tag im Leben einfach ist.

Wieso stört abendlicher Stress unseren Schlaf?



JULIE WIEDEMANN
Diplompsychologin,
Dozentin

Ein entspannter Grundzustand ist die beste Voraussetzung für einen guten Schlaf. Stress stört den Schlaf, weil wir zu angespannt sind. Wer gestresst ist, schläft schlechter ein und weniger gut.

Dabei ist »Stress« eigentlich eine gute Erfindung aus einem sehr frühen Kapitel der menschlichen Geschichte. Er hat uns damals gute Dienste geleistet. Dank ihm konnten unsere Vorfahren auf gefährliche Situationen des Lebens adäquat reagieren: Stress hat Kraft aktiviert, Konzentration befördert, Ausdauer ermöglicht – er hat einfach für die erforderliche Anspannung gesorgt. So dass wir kämpfen, fliehen oder uns im Moment der Not verstecken konnten. Und war die Gefahr vorbei, die Jagd erfolgreich oder die Flucht gelungen, dann entspannten sich unsere Vorfahren.

Heute gibt es im modernen Alltag des 21. Jahrhunderts naturgemäß viel weniger so existenziell bedrohliche Situationen. Aber an der Tatsache, dass Entspanntsein für unser Einschlafen eine der besten Voraussetzungen ist, hat sich natürlich nichts verändert. Unser heutiger Stress, den wir im Laufe eines Tages ansammeln, baut sich zum Abend hin gar nicht so leicht wieder ab. So hält uns das Aktivierungs-

level auch weiterhin angespannt und so fühlen wir uns am Ende des Tages oft noch »wie unter Strom«. Dabei sind wir längst müde.

Aber die Antwort auf die Frage – Was tut mir abends zum Abschalten gut? – ist wirklich für jeden von uns eine andere. Für den einen ist es die Runde ums Haus mit dem Hund, oder es ist ein entspannendes Wannenbad, ein kleiner Abendnsack oder ein Feierabend-Getränk. Wichtig dabei ist, das mit aller Achtsamkeit zu machen. So dass Geist und Körper gemeinsam auf Entspannung umschwenken und so langsam für eine Zeit der Ruhe die Signale setzen.

Am besten ist jedoch, auch schon tagsüber die aufsummierende Wirkung von kleinen Stressoren (wie z.B. im Stau stehen, Schwiegermutter ruft an, neue Aufgabe vom Chef..) zu unterbrechen. Wir sollten versuchen, ab und an und mit vollem Bewusstsein innezuhalten und eine ganz bewusste Pause zu machen. Es ist eine Kunst, sich Tag für Tag eine kleine Auszeit im rechten Moment zu gönnen. Das kann helfen, immer eine gute Balance zwischen angespannten und entspannten Momenten herzustellen und wird oft unterschätzt. Es bringt aber oft genausoviel Genuss wie ein jahrelanges Training von Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai Chi.

Warum kommen Jugendliche morgens schlecht aus dem Bett?



SANDRA ZIMMERMANN

Diplompsychologin,
Schlafforscherin,
Teamleitung

Das liegt höchstwahrscheinlich am sogenannten »Chronotyp«. Diese zeitliche Zuordnung der persönlich besten Wach- und Schlafzeiten ist individuell bedingt und verändert sich bei jedem Menschen im Laufe des Lebens. So startet ein Säugling mit einem 4-Stunden-Schlaf-Wachrhythmus innerhalb einer 24-Stunden-Periode. Erst nach Monaten entwickelt sich der »normale« 24-Stunden-Rhythmus, angelehnt an die Hell-Dunkel-Zeiten, so dass sich der Schlaf des Kindes mehr und mehr in die Nachtzeit verlegt. Diese Entwicklung verläuft bei jedem anders, da der sogenannte »Chronotyp« ein Individualisierungsmerkmal ist und genetisch bedingt. Außerdem zeigt sich bei dieser angeborenen Rhythmik der inneren Uhr eine Altersabhängigkeit, die auch das Phänomen der jugendlichen »Morgenmuffel« erklärt.

Am Anfang unseres Lebens starten wir generell als »Lerchen« (Morgentypen). Deshalb erwachen Kleinkinder meist sehr früh und sind – zur »Freude« der noch müden Eltern – augenblicklich topfit, bei oftmals bester Laune und bereit für den Tag mit allen seinen Aktivitäten.

Mit dem Eintritt in die Pubertät verändert sich das gravierend. Teenager werden oft zu extremen »Eulen« (Abendtypen). Diese Verschiebung wird von den Forschern durch

Veränderungen der biologischen Prozesse zu erklären versucht. So verschiebt sich bei den Heranwachsenden der Produktionszeitpunkt des Hormons Melatonin (des Schlafhormons) nachweislich um bis zu zwei Stunden nach hinten – und infolgedessen werden die Jugendlichen spürbar später müde und kommen dafür morgens schlechter aus dem Bett.

Erst zum Ende der Adoleszenz zeigt sich dann der »erwachsene Chronotyp«, der uns bis ins höhere Alter relativ stabil begleitet. Doch ob man, wie die meisten von uns, als »Neutraltyp« durch seine Jahre wandert, als »Lerche« früh wach oder als »Eule« spät abends noch munter ist – gegen Ende des Lebens scheinen wir uns fast alle – zumindest augenscheinlich – wieder dem Morgentypen anzunähern.

Leider wird in Deutschland diesen wichtigen Erkenntnissen der forschenden Chronobiologen noch immer keine ausreichende Beachtung geschenkt. Der übliche Schulbeginn liegt für die Pubertierenden so wie »mitten in der Nacht«. Bestenfalls am Wochenende können diese Schlafschulden von den chronisch müden Teenagern wieder ausgeglichen werden.

Ihre Eltern können durch diese Phase eigentlich nur mit viel Verständnis helfen. Sie lassen ihre Morgenmuffel am Wochenende ganz einfach ausschlafen.

SCHLAF AKADEMIE BERLIN

UNSERE ANGEBOTE

Insomnie Kurs

Der viertägige Kurs »Insomnie« wendet sich an Personen mit chronischen Ein- und/oder Durchschlafproblemen. Individuelle Gespräche in kleinen Gruppen analysieren die bisherige Schlafbiografie. Wissenschaftlich fundiertes Basiswissen über den Schlaf und die Entstehung der Erkrankung wird für jeden Teilnehmer erschließbar.

Eine mehrtägige Messung des persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus mittels Aktimetrie hilft beim Erarbeiten weiterer Bewältigungsstrategien.

Ziel ist es, den Ursprung und die Chronifizierung Ihrer eigenen Erkrankung zu verstehen und mit Hilfe therapeutischer Techniken sowie durch die Anwendung zeitgemäßer Schlafhygiene entgegenzuwirken, um langfristig Schlafmittel zu reduzieren bzw. vermeiden zu können.

Gesundheitstage für Unternehmen

Stabile Gesundheit und erholsamer Schlaf gehören zusammen. Deshalb spielt das Thema Schlaf im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge eine immer größere Rolle. Wir bieten für Ihre Gesundheitstage oder Einzelveranstaltungen die wissenschaftliche Erfahrung und Präsentations-Kompetenz unseres Kernteams rund um das Thema Schlaf.

Wir beraten Sie gerne bei der Zusammenstellung Ihres Wunschprogramms, das von der Vermittlung des Basiswissens vom guten und gestörten Schlaf über die zeitgemäße Schlafhygiene bis zu persönlichen Einzelberatungen Ihrer Kollegen und Mitarbeiter ganz nach Ihren Erfordernissen reichen kann.

Breakreminder Workshop

Der Workshop basiert auf den aktuellen Erkenntnissen in den Themenfeldern Chrono-Rhythmen und Chrono-Typ. Er vermittelt wissenschaftliches Basiswissen über die Schlaf-Wach-Regulation. Die Teilnehmer erarbeiten sich ein besseres Verständnis für die eigenen biologischen Rhythmen. Sie lernen Grundregeln zur Stressbewältigung und werden sensibilisiert für jene akuten Veränderungen, die unser Alltag unter den Bedingungen einer 7-Tage-/24-Stunden-Wachgesellschaft heute mit sich bringt.

Ziel ist es, die oft fehlende Achtsamkeit für den Schlaf und die Pause als beste natürliche Gesundheitsvorsorge zu erkennen und deutlich zu verbessern. Auch zeitgemäße Schlafhygiene und gutes Pausen-Management stehen im Fokus der Seminare.

Fortbildung für Therapeuten

Dieses Fortbildungsmodul wendet sich an medizinisch-therapeutische Berufsgruppen. Vom Psychotherapeuten bis zum Allgemeinmediziner – an alle, die fachlich im klinischen oder therapeutischen Kontext mit dem Thema Schlaf bzw. Schlafstörungen zu tun haben und sich in diesem Bereich fundierte Basiskenntnisse aneignen möchten.

In unserer dreitägigen Kompaktschulung erhalten Sie Grundlagen und aktuelles Fachwissen von Experten aus der Schlafakademie, in Zusammenarbeit mit Ärzten, Wissenschaftlern und MTA des Schlafmedizinischen Zentrums der Charité Universitätsmedizin Berlin.

Weitere Informationen und Angebote unter www.schlafakademie-berlin.de

DANKSAGUNG

Das Team der Schlafakademie Berlin

Thea Herold
Sandra Zimmermann
Julie Wiedemann
Edeltraud Körber
Alexander Blau

bedankt sich bei

Marlies Ambree, Sascha Bensing, Esther Berger,
Gerald Blomeyer, Ingo und Sven Fietze,
Carmen Garcia, Martin Glos, Wioleta Gorgolik,
Hanna Hartmann, Hendrikje Hensel, Ludmila und
Marusha Obuhova, Thomas Penzel, Carsten Pilz,
Kathrin Prochotta, Stefanie Schiecke und Linda Waitz

für ihre tatkräftige Unterstützung der Schlafakademie-Beratungslounge auf der
Messe »Sleep for Fit« in 2016.

Sowie bei Joseph Hölderle und bei dem Team von
Manuel Wrobel für Rückhalt und Ermutigung.

IMPRESSUM

Wer sind wir nachts?
12 Fragen an den Schlaf
12 Antworten von Experten

Sonderausgabe für die BAYER AG am Standort Berlin in Begleitung der
Jahresaktion 2017 »ErholDichGUT« (»Time to recharge!«)

© Edition Schlafakademie, herausgegeben von Thea Herold
© Für die Texte bei den Autoren

Schlafakademie Berlin bei
SOMNICO GmbH, Privates Institut für Schlafmedizin
Luisenstraße 55, 10117 Berlin

Leitung:
Thea Herold, Sandra Zimmermann

Team:
Julie Wiedemann, Dr. Edeltraud Körber,
Dr. Alexander Blau

Geschäftsführerin Somnico:
Dr. Ellen Fietze

Amtsgericht:
Berlin Charlottenburg HRB 110380 B

Gestaltung:
Monica Freise, visuelle Kommunikation, Berlin

Idee und Konzept der Edition Schlafakademie Berlin:
Dipl.jour. Thea Herold,
Kommunikation und Coaching, Berlin

Wissenschaftliches Lektorat:
Sandra Zimmermann
Telefon: +49 30 4505 1322

Schlafakademie-Telefon mobil:
0176 80 40 94 70

Email:
thea.herold@schlafakademie-berlin.de
sandra.zimmermann@schlafakademie-berlin.de

Internet:
www.schlafakademie-berlin.de

Stand von 07/2017 Berlin



Schlafakademie Berlin

Schlafakademie Berlin
c/o SOMNICO GmbH
Privates Institut für
Schlafmedizin
Luisenstr. 55
10117 Berlin



Schlafakademie Berlin

Schlafakademie Berlin
c/o SOMNICO GmbH
Privates Institut für
Schlafmedizin
Luisenstr. 55
10117 Berlin

Wer sind wir nachts?

12 FRAGEN AN DEN SCHLAF
12 ANTWORTEN VON EXPERTEN