



Lic.phil. André Dietziker  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Praxis: Zugerstrasse 56 f, 6330 Cham

Was sagen Sie auf die Frage :

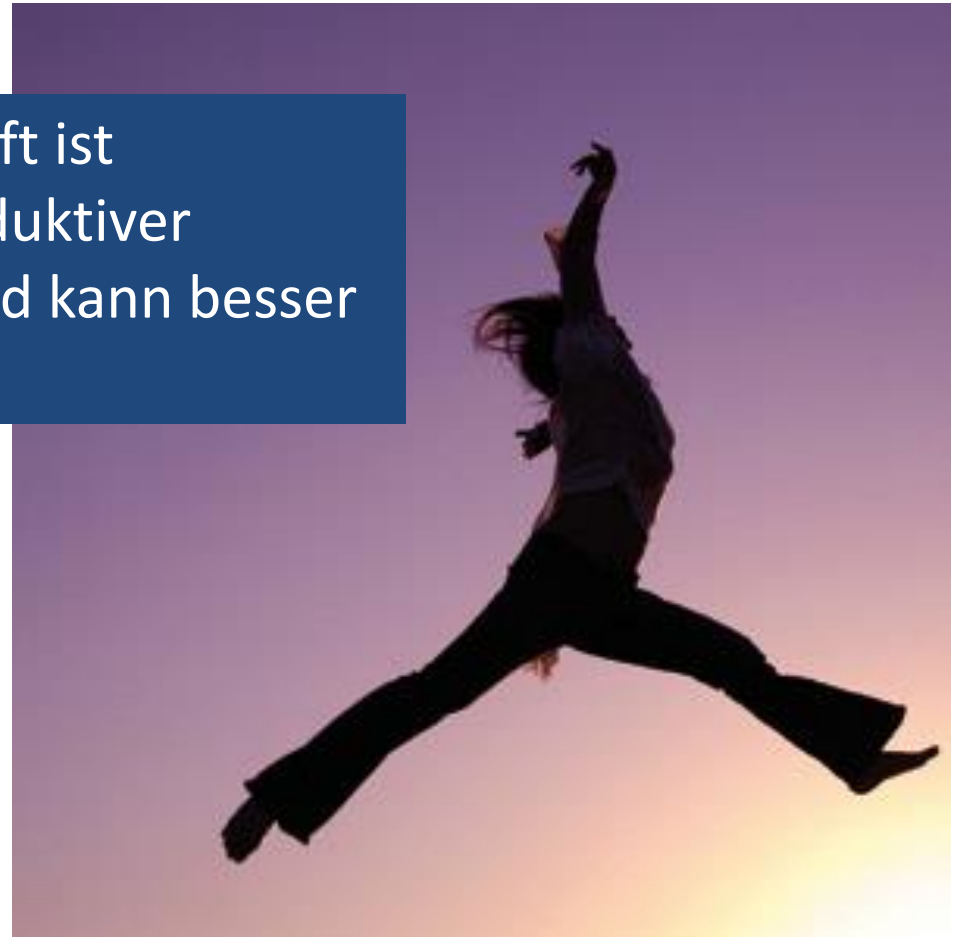
*Hesch guet pfauiset*





Schlaf hat viele Funktionen und ist unverzichtbar für die körperliche und psychische Gesundheit und für die Leistungsfähigkeit

Wer genügend schläft ist ausgeglichener, produktiver aufnahmefähiger und kann besser mit Stress umgehen



Inhalt :

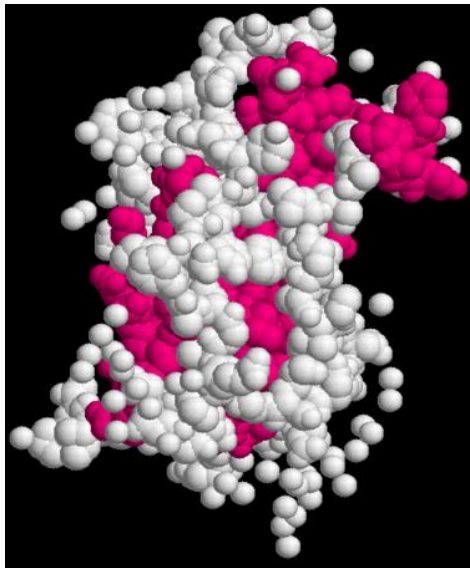
1. Was Passiert im Schlaf?
2. Was kann den Schlaf stören?
3. Wie kann ich besser schlafen?
4. Mythen rund um das Schlafen

## Melatonin, das Nachthormon



- Wird bei Dunkelheit gebildet
- Tageslicht hemmt die Produktion
- Macht Menschen schläfrig
- Regt das Immunsystem an
- Drückt auf die Stimmung
- Verbraucht Serotonin (Wohlfühlhormon)
- Im Winter ist besonders viel Melatonin im Kreislauf

## Schichtarbeit in der Hormonfabrik

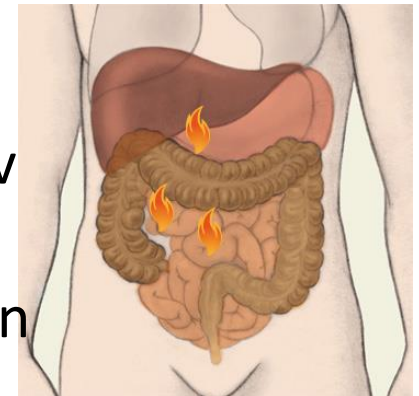


- Nachthormon (Melatonin)
- Appetitzügler (Leptin)
- Wachstumshormon (Somatotropin)
- Muskelaufbau (Testosteron)
- Stoffwechselformone (Schilddrüse)
- Stresshormon (Cortisol) eine Stunde vor der geplanten Aufwachzeit



## Gehirn und Körper ruhen nicht

- Das Gehirn sortiert und verarbeitet, stellt Verknüpfungen her und löscht Unwichtiges
- Das Immunsystem entrümpelt den Körper auch nachts permanent
- Die Nahrung wird zu Ende verdaut, Leber und Darm sind besonders aktiv
- Die Körpertemperatur sinkt ab
- Hungergefühl und Schmerzempfinden werden gedrosselt





Die chinesische Organuhr



## Dirigenten des Schlafs

Je weniger wir in den **letzten Nächten** geschlafen haben

Je **länger** wir schon **wach** sind

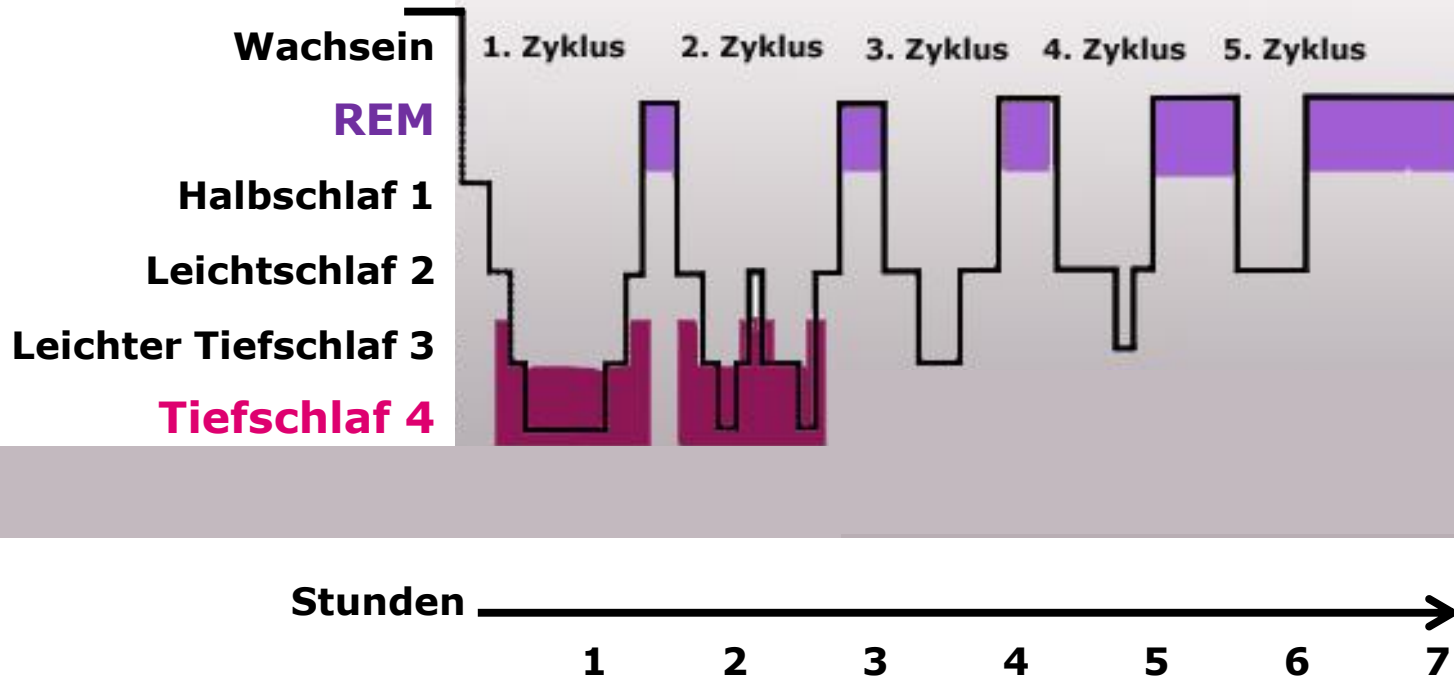
Desto **müder** werden wir und

Desto **tiefer** wird unser Schlaf in der nächsten Nacht

## Verschiedene Schlafphasen

- REM-Schlaf (Rapid Eye Movement)
- Halbschlaf
- Leichtschlaf
- Leichter Tiefschlaf
- Tiefschlaf

## Schlafstadien



4 bis 5 Zyklen à 90 Minuten pro Nacht

## Tiefschlaf

- Wachstumshormone
- Reparatur und Aufbau
- Stärkung des Immunsystems
- Muskulatur entspannt
- Herz und Atmung sind flacher
- Blutdruck und Kreislauf sinken
- Weniger Stresshormon (Cortisol)

## REM-Schlaf (Schnelle Augenbewegungen)

- Intensive Träume
- Hoher Puls, Blutdruck und Energieverbrauch
- Stammhirn verhindert Traumbewegungen
- Gliedmassen zucken und zappeln

## Träume und Schlafphasen

**Einschlafträume** sind meist die Fortsetzung der Gedanken des Wachseins

**REM-Schlaf-Träume** sind bunt, phantastisch, gefühlvoll und verwirrend. Man ist mitten im Geschehen.

**Träume in andern Schlafphasen** sind weniger intensiv und realistischer. Man ist unbeteiligter Zuschauer.

## Funktion der Träume



**Neurophysiologen** halten Träume für elektrische Entladungen, die beim täglichen „Aufräumen“ des Gehirns entstehen



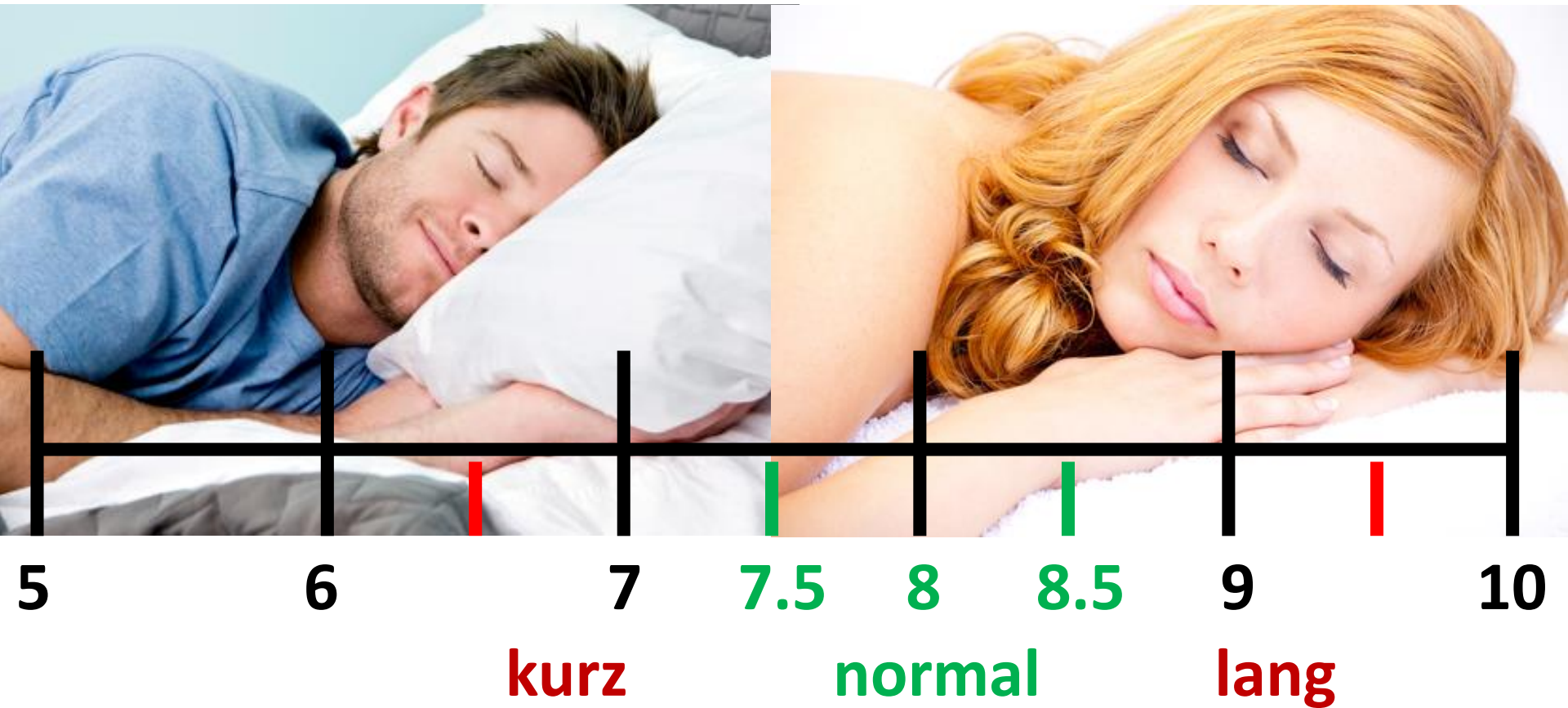
**Psychologen** sehen Träume als Ausdruck unbewusster Wünsche, Befürchtungen und Zwiespälte aus dem Innenleben, die sich in Symbolen zeigen



Wie viele Stunden schlafen Sie



## Kurz-, Normal- und Langschläfer



Nachteulen, frühe Lerchen und Durchschnittstypen

Abendtyp



02.00 – 10.00

Morgentyp



24.00 – 8.00

22.00 – 06.00

## Unterschiedlich guter Schlaf

Nächtliches Erwachen  
und wieder einschlafen  
ist normal und kein  
Anlass zu Sorge

Ab und zu eine  
schlechte Nacht ist  
keine Schlafstörung



## Allgemeine Tipps zum Schlafen

- **Genügend schlafen** (sonst drohen Depression, Angstkrankheit, Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Herzkrankheiten)
- Schlafen **zur richtigen Zeit** (im Einklang mit dem Schlaftyp)
- Nicht verbissen werden und **Kompromisse** zulassen
- **Nachschlafen** ist möglich, Vorschlafen nicht

## Einschlafhilfen

- Einfache **Rechenaufgaben**, Zählen in Viererschritten, von 5000 rückwärts zählen
- einen alltäglichen **Handlungsablauf** im Detail vorstellen
- Kreisenden Gedanken ein **Stopschild** zeigen
- **Gedankenreise** an einen angenehmen Ort
- Atem- oder **Entspannungsübung**
- Ruhige **Musik hören**



## Schlafstörungen

35 % der Erwachsenen  
über 15 Jahre in der  
Schweiz leidet zeitweilig  
unter Einschlaf- oder  
Durchschlafstörungen



## Einschlafprobleme, Durchschlafstörung, frühes Erwachen

Länger als eine **halbe Stunde** wach liegen trotz Müdigkeit

Mitten **in der Nacht erwachen** und nicht mehr einschlafen

Lange **vor dem Morgen** erwachen und wach bleiben



**Mindestens dreimal pro Woche und länger als ein Monat**



## Ursachen für eine ernsthafte Schlafstörung

- Stress und dauernde Anspannung
- Belastende Ereignisse
- Psychische Krankheiten (Depression, Angst)
- Körperliche Schmerzen
- Schlafapnoe (Atemaussetzer)
- Stoffwechselkrankheiten
- Herzkrankheiten
- Infektionen
- Alkoholmissbrauch
- Medikamente (Nebenwirkungen)
- Falsche Vorstellungen oder Druck auf das eigene Schlafen

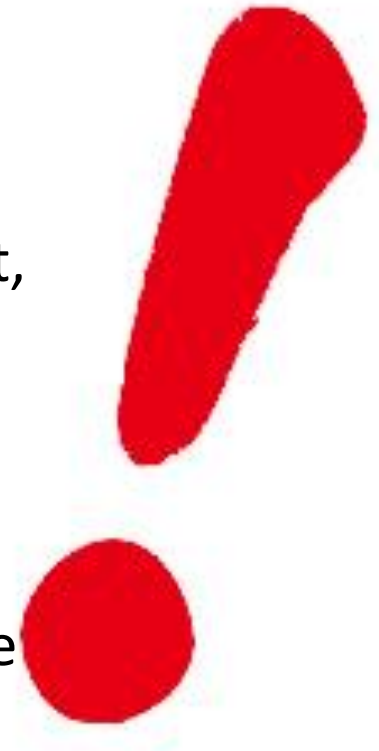
## Häufig psychophysiologische Schlafstörungen



Erhöhtes Aktivierungsniveau im Körper durch Stress oder ein belastendes Ereignis verselbstständigt sich und wird chronisch

## Druck auf das Schlafen

Gestern habe ich nicht gut geschlafen, das muss diese Nacht anders werden. Ich gehe früh ins Bett, damit ich nachschlafen kann. Es wäre gar nicht gut, wenn ich wieder schlecht schlafe. Wie spät ist es eigentlich? Jetzt liege ich schon wieder eine halbe Stunde wach. Ich sollte dringend einschlafen, sonst geht es mir morgen noch schlechter. Wie lange kann ich jetzt noch schlafen?



## Regeln zur Schlafhygiene

Regelmässige **Bett- und Aufstehzeiten**, auch am Wochenende. Die Aufstehzeit ist der Ankerpunkt der inneren Uhr.

**Kein Schlafen tagsüber**, ausser einem höchstens 20-minütigen Power Napping vom Wecker kontrolliert



## Regeln zur Schlafhygiene

Die **Bettliegezeit reduzieren** auf die Anzahl Stunden, die es in guten Nächten jeweils braucht



Drei Stunden vor dem Zubettgehen **keine grossen Mengen mehr essen**. Ein kleiner Snack kann aber hilfreich sein. Ideal sind Milchprodukte.

## Regeln zur Schlafhygiene

4 – 8 Stunden vor dem Zubettgehen  
**keinen Kaffee**, Schwarztee, Grüntee  
oder Cola mehr trinken



Nach 19.00 Uhr **nicht mehr rauchen** und  
auch nicht während der Nacht



Drei Stunden vor dem Zubettgehen  
**keinen Alkohol** mehr trinken



## Regeln zur Schlafhygiene



Regelmässiges **körperliches Training** fördert den Schlaf, starke körperliche Anstrengung nach 18.00 Uhr stört ihn.

Für eine angenehme **Schlafumgebung** sorgen: Temperatur, Licht, Geräusche

Im **Schlafzimmer nur schlafen**, nicht arbeiten, essen oder Konflikte besprechen



## Regeln zur Schlafhygiene

Zwei Stunden **Pufferzone** von aufregenden Tätigkeiten, Gesprächen, Computerbenutzung usw. Bewusste Erholungszeit gestalten und innere Erregung vermeiden.



Regelmässiges **Ritual** vor dem Zubettgehen mit gleichbleibenden Handlungen, höchstens 30 Minuten

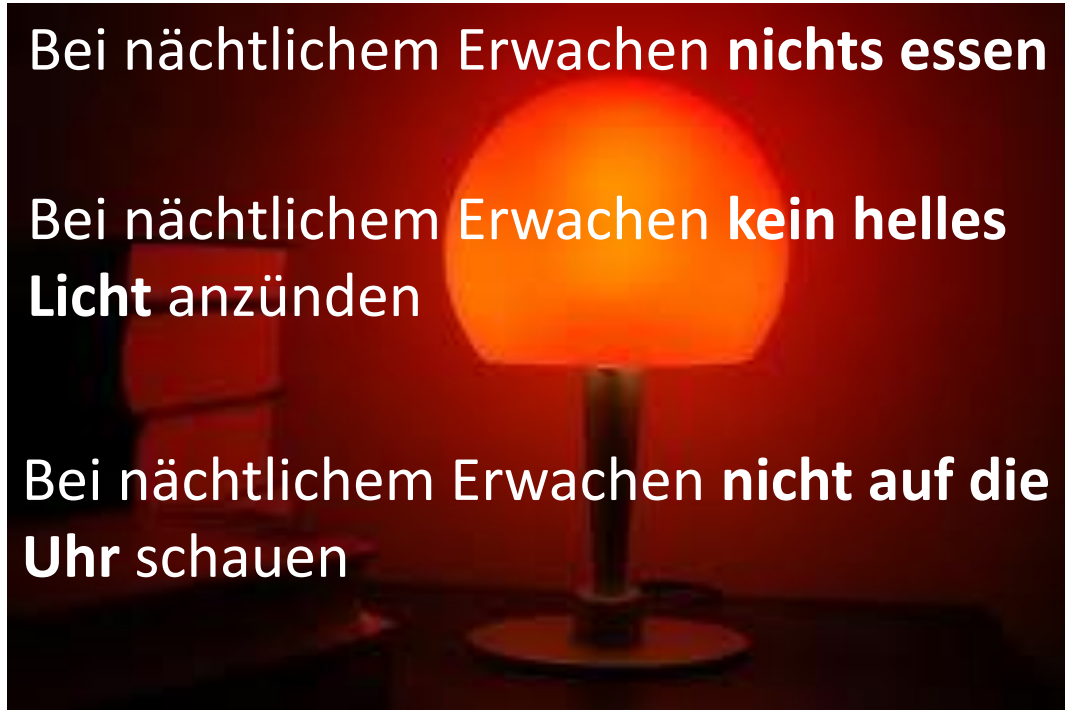


## Regeln zur Schlafhygiene

Bei nächtlichem Erwachen **nichts essen**

Bei nächtlichem Erwachen **kein helles Licht** anzünden

Bei nächtlichem Erwachen **nicht auf die Uhr** schauen



## Regeln zur Schlafhygiene

Sich tagsüber eine halbe bis eine Stunde dem **Tageslicht** aussetzen

**Stress** durch bewussten Umgang mit Anforderungen und Problemen, durch Bewegung und Entspannung abbauen.





## Schlafmedikamente, Beruhigungsmittel

- 5 – 10% der Schweizer über 15 schlucken täglich Schlaf- oder Beruhigungsmittel
- in akuten Krisen ist dies kurzfristig sinnvoll
- sie verschlechtern aber den natürlichen Schlaf
- man beobachtet oft Tagesüberhang (Hangover)
- es gibt ein hohes Sucht-Potenzial (60'000 Medikamenteabhängige in der Schweiz)



## Schlafmythen

- ✘ • Nach einer schlechten Nacht ist man tagsüber kaum zu gebrauchen
- ✘ • Im Laufe des Tages nimmt die Müdigkeit stetig zu
- ✘ • Acht Stunden Schlaf sind notwendig um erholt zu sein
- ✘ • Morgenstund hat Gold im Mund
- ✘ • Alkohol fördert die Schlafqualität

## Schlafmythen

- ✓ • Man kann im Schlaf lernen
- ✓ • Schlaf verbessert das Gedächtnis
- ✓ • Schlaf ist die beste Medizin
- ✓ • Schlafen macht schön
- ✓ • Schlafen macht schlank
- ✗ • Schlaf vor Mitternacht ist gesünder
- ✗ • Ein guter Schläfer wacht nachts nicht auf
- ✗ • Eine schlechte Nacht muss am nächsten Tag nachgeholt werden

*Haben Sie Fragen* 

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht !



*Pfauis guet!*