

Dr. Lutz Graumann
Dr. Utz Niklas Walter
Dr. Fabian Krapf

SCHLAFTAGEBUCH

Schlafgewohnheiten dokumentiere
und Probleme beheben

© des Titels »Schlafstagebuch« von Lutz Graumann (978-3-7423-1039-2)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

RICHTIG SCHLAFEN – BESSER SCHLAFEN

Guter Schlaf ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn Sie mit Schlafstörungen zu kämpfen haben, können Sie anhand eines Schlaftagebuches zum Wissenschaftler in eigener Sache werden. Es gibt derzeit viele unterschiedliche Ansätze, um Regeneration, Stress und Schlaf mit Zahlenwerten zu belegen. Auf dem Markt existieren sehr viele Gadgets, die eine pseudowissenschaftliche Genauigkeit in puncto Schlafmessung vorgeben. Überprüft und hinterfragt man deren hübsche Grafiken, bleibt oftmals nicht mehr viel von ihrer Aussagekraft übrig.

Wenn Sie das Schlaftagebuch regelmäßig gewissenhaft ausfüllen, erhalten Sie schon in kurzer Zeit einen Überblick über die verschiedenen Einflussgrößen, die Ihnen entweder eine gute Nacht bescheren oder Ihnen den Schlaf rauben.

Hintergrundinfos zu Schlafhygiene, Schlafdauer und mehr unterstützen Sie dabei, Ihren Tagesablauf und Ihr Umfeld zu optimieren. Im Laufe der Zeit entwickeln Sie basierend auf diesen Erkenntnissen Abend- und Morgenroutinen, die einen gesunden Schlaf und damit mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit immer wahrscheinlicher werden lassen. Durch die Dokumentation von Tagesabläufen, Medikamenten-, Alkohol- und Koffeinkonsum oder Sportverhalten wird es Ihnen möglich, neue Gewohnheiten und Rituale herauszuarbeiten, um regelmäßig ausgeschlafen und erholt zu sein.

Neben Ihrem Verhalten hat auch Ihre Umgebung einen Einfluss auf Ihren Schlaf. Deswegen wollen wir zunächst das Schlafzimmer näher beleuchten.

© des Titels »Schlaftagebuch« von Lutz Graumann (978-3-7423-1039-2)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

SCHLAFZIMMER-CHECK

Bis wir das Rentenalter erreichen, werden wir etwa 20 bis 25 Jahre in Schlafzimmern verbracht haben. Führt man sich dies vor Augen, wird erst so richtig deutlich, wie wichtig eine optimale Schlafumgebung ist. In dem folgenden Abschnitt möchten wir Ihnen alles Wichtige rund um die Schlafzimmer- und Bettgestaltung näherbringen. Wie kriert man optimale Schlafbedingungen? Wie sieht die richtige Bettdecke aus? Was ist beim Kauf einer Matratze zu beachten? Und woran erkennen Sie das optimale Kissen? All das möchten wir Ihnen beantworten.

Eines steht natürlich fest: Ihr Schlafzimmer muss ein Ort sein, an dem Sie sich gern aufhalten. Andererseits sollte das optimale Schlafzimmer aber auch bestimmte Bedingungen erfüllen: Dunkelheit und Stille sind unverzichtbar für guten Schlaf.

Bei der Farbwahl für Wände, Möbel und Wäsche sollten Sie vor allem auf kühle Farben wie Grau, Weiß, Blau und Grün setzen. Diese Farben wirken erwiesenermaßen beruhigend und fördern somit die Einschlafbereitschaft – oder stören zumindest nicht. Rottöne hingegen regen eher an.

RAUMTEMPERATUR

Einen starken Einfluss auf Ihren Schlaf hat auch die Raumtemperatur. Entscheidend ist, dass Sie nachts weder schwitzen noch frieren.

Wir empfehlen eine Raumtemperatur von 16 bis 19 Grad. Ein oder zwei Grad mehr oder weniger sind auch in Ordnung, deutlich unter 15 Grad sollte die Zimmertemperatur aber nicht fallen. Einerseits verkrampft sich die Muskulatur bei Kälte, andererseits fördern nächtliche Temperaturen unter 15 Grad die Schimmelbildung im Schlafzimmer. Zudem besteht die Gefahr auszukühlen, was uns schlechter schlafen und möglicherweise sogar krank werden lässt.

LUFTFEUCHTIGKEIT

Ist die Raumluft zu trocken, trocknen vor allem die Atemwege schnell aus. Das fördert Erkältungen oder andere Erkrankungen der Atemwege. Deshalb sollten Sie vor dem Schlafengehen gründlich lüften. Öffnen Sie die Fenster für etwa fünf Minuten weit, ehe Sie ins Bett gehen. Wenn es die Außentemperatur zulässt und es nicht zu laut ist, können Sie bei gekipptem Fenster schlafen, keinesfalls aber in einer Zugluft.

WUSSTEN SIE SCHON

Wir Menschen verlieren in der Nacht etwa einen halben Liter an Flüssigkeit – vor allem über die Atmung, aber auch über die Haut oder in Form von Schweiß.

Wenn Sie – und das ist vor allem im Winter bei trockener Heizungsluft der Fall – morgens häufig mit trockenem Mund aufwachen, kann ein Luftbefeuchter eine sinnvolle Anschaffung sein. Achten Sie aber darauf, dass das Gerät auf eine Luftfeuchtigkeit von etwa 40 bis 45 Prozent eingestellt werden kann.

GERÄUSCHE

In jedem Haushalt gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Geräuschquellen. Sei es etwa die vielbefahrene Straße vor der Tür, eine laufende Geschirrspülmaschine oder aber der schnarchende Partner direkt neben einem. Sie alle können uns den Schlaf rauben.

Leiden Sie auch unter ähnlichen Quälgeistern? Die folgenden Tipps können lebensverändernd sein.

Haushaltsgeräte stummschalten

Laufende Geräte wie Waschmaschine, Trockner oder Spülmaschine reichen bei manchen Menschen schon aus, um sie aufzuwecken. Stellen Sie sicher, dass alle Programme fertig sind, bevor Sie ins Bett gehen.

Verkehrslärm ausschließen

Achten Sie bei starkem Verkehrslärm auf schallisolierte Fenster und halten Sie diese geschlossen. Hier kann sich ein Investment wirklich lohnen. Auch ein Umzug in ein anderes Zimmer innerhalb der eigenen vier Wände sollte in Betracht gezogen werden, wenn der Lärm von außen oder vom Nachbarn beim Schlafen stört. Idealerweise wählen Sie schon beim Einzug das ruhigste Zimmer aus und machen es zum Schlafzimmer – selbst wenn es vielleicht für andere Dinge geeigneter scheint.

Handy verstummen lassen

Das Handy sollte nachts im Flugmodus sein, um Störungen durch Licht, Vibration und Geräusche zu vermeiden. Am besten wäre es, das Smartphone gar nicht mit ins Schlafzimmer zu nehmen, sondern auf einen verlässlichen Wecker zurückzugreifen (unbedingt ohne grelles Licht).

Mehr Geräusche erzeugen

Klingt paradox, ist aber so. Angenehme Klänge wie etwa sanfte Musik oder das Rauschen von Wellen können helfen, ungewohnte und störende Geräusche auszublenden. Manche greifen auch auf Hörbücher zurück. Allerdings kann es – ähnlich wie bei Ohrstöpseln – dazu kommen, dass Sie im Laufe der Zeit ohne diese zusätzlichen Geräusche nur noch schwer einschlafen können.

Ohrstöpsel verwenden

Ohrstöpsel beseitigen zwar nicht die Geräuschquelle, reduzieren aber den Pegel. Achten Sie darauf, sie richtig einzusetzen. Es braucht etwas Übung.

Ohrstöpsel dürfen nicht zu tief eingesetzt werden, damit das Trommelfell keinen Schaden nimmt. Zudem sollten Sie sie regelmäßig auswechseln und die Ohren hin und wieder professionell vom Hals-Nasen-Ohrenarzt reinigen lassen, sonst kann es zu Entzündungen kommen.

Schnarchgeräusche reduzieren

Hierfür gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Herangehensweisen. Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin darüber, dass das Schnarchen belastend ist und zusammen eine Lösung gefunden werden muss.

Das Anstupfen oder gar Aufwecken des Partners oder der Partnerin kann Ihnen eine kurze Ruhepause verschaffen. Während dieser Pause schaffen Sie es vielleicht einzuschlafen. Drehen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin in die Seitenlage und fixieren Sie die Position mit einem Kissen. Die Rückenlage fördert das Schnarchen.

Versuchen Sie, früher schlafen zu gehen als Ihr Partner oder Ihre Partnerin. Einmal eingeschlafen, hört man die Geräusche häufig nicht mehr. Wenn wirklich gar nichts hilft, können Sie als letzte Lösung über getrennte Schlafzimmer nachdenken. Das ist zwar nicht schön, aber für die Gesundheit und Lebensqualität ist erholsamer Schlaf einfach zu wichtig.

LICHTVERHÄLTNISSE

Nicht nur eine störende Geräuschkulisse, sondern auch ungünstige Lichtverhältnisse können den Schlaf so richtig vermiesen. Denn das Schlafhormon Melatonin wird nur bei Dunkelheit produziert. Achten Sie also darauf, dass Sie in den Abendstunden das Licht in den eigenen vier Wänden deutlich reduzieren.

Die folgenden Kniffe helfen dabei, störende Lichtquellen zu entschärfen und somit leichter ein- und besser durchzuschlafen.

Jedes Blinken vermeiden

Technische Geräte wie PC oder Router haben im Schlafzimmer grundsätzlich nichts zu suchen. Falls sich das nicht vermeiden lässt, schalten Sie unbedingt alle Geräte nachts ab oder überkleben Sie Lichter. Jedes noch so kleine Blinken kann den Schlaf stören.

Wecker austauschen

Falls Sie bisher einen grellen Digitalwecker genutzt haben, sollten Sie diesen durch einen geräuschlosen Analogwecker austauschen oder zumindest einen anderen Digitalwecker anschaffen, der es erlaubt, die Anzeigenhelligkeit stark zu reduzieren. Ein Smartphone im Flugmodus ist auch in Ordnung. Auch ein Lichtwecker ist eine schöne Variante, da er das natürliche Aufwachen unterstützen kann.

Eines gilt es unbedingt zu beachten: Nachts interessiert uns die Uhrzeit nicht! Also Wecker auf jeden Fall umdrehen und auch keinen kurzen Blick darauf werfen.

Schlafmaske ausprobieren

Um absolute Dunkelheit zu garantieren, können Sie eine Schlafmaske ausprobieren. Diese gibt es in unterschiedlichen Größen und sie variieren stark in der Qualität. Hier kann es sinnvoll sein, verschiedene Exemplare zu testen. Wichtig sind ein rutschfester Sitz, ohne zu drücken, und maximale Blickdichte.

Bei Vorhängen nicht sparen

Viele Menschen fühlen sich durch eine zu helle Schlafumgebung gestört. Wenn Sie keine Rollläden haben, können lichtdichte Vorhänge helfen. Diese kosten zwar etwas mehr, sind aber ein lohnendes Investment. Mittlerweile gibt es auch Modelle, die ohne Montage in den Fensterrahmen geklemmt werden können.

Auf gedimmtes Licht achten

Wenn Sie in der Nacht auf die Toilette gehen müssen, dann lassen Sie das Licht am besten ganz aus oder gedimmt, um nicht ganz wach zu werden. Gut geeignet ist beispielsweise auch eine kleine Taschenlampe am Bett oder ein gedimmtes Steckdosenlicht mit Bewegungsmelder.

Wichtig ist: So dunkel wie möglich, aber (aus Sicherheitsgründen) so hell wie nötig!

Blaulichtfilter einstellen

Nutzen Sie entweder durchgängig oder zumindest ab dem frühen Abend die Nightshift- beziehungsweise Blaulichtfilterfunktion des Smartphones, Tablets oder Notebooks. Bei manchen Geräten kann man eine Zeit einstellen, zu der sich der Filter automatisch aktiviert.

Ihr Gerät verfügt standardmäßig nicht über eine Blaufilterfunktion? Diese kann nachgerüstet werden, beispielsweise als App.

Smart Home nutzen

Die wachmachende Eigenschaft des Lichts können Sie natürlich auch gezielt für sich nutzen. Es gibt beispielsweise Rollläden, die man auf eine Aufstehzeit programmieren kann, zu der sie sich automatisch öffnen. Eine Alternative hierzu sind die bereits erwähnten Lichtwecker, die – statt zu klingeln – für Helligkeit im Schlafzimmer sorgen.

BETTGESTELL

Wenn man den Fachhandel fragt, ist die richtige Wahl von Bett, Lattenrost und Matratze oftmals eine Geldfrage. Das weit verbreitete Credo lautet: je teurer, desto besser. Tatsächlich lohnt es sich, beim Bett nicht übermäßig zu sparen, schließlich verbringen Sie etwa ein Drittel Ihres Lebens in der Horizontalen beziehungsweise die nächsten zehn bis 15 Jahre mit diesen Möbeln. Aber längst nicht jedes Angebot des Fachhandels fördert auch den Schlaf.

Betten sind Nacht für Nacht starken Belastungen ausgesetzt, etwa wenn wir uns zwischen 20- und 40-mal hin- und herdrehen. Stabil bleiben diese Betten nur, wenn sie gut verarbeitet sind – und das hat oftmals seinen Preis.

Zwei wichtige Tipps für den Bettenkauf

Das Bett sollte ausreichend groß sein, damit Sie sich in der Nacht gut bewegen können. Wir empfehlen

- mindestens 1 Meter Breite bei Einzelbetten,
- mindestens 1,80 Meter Breite bei Doppelbetten.

Auch die Bettlänge ist wichtig. Idealerweise ist das Bett 20 Zentimeter länger als die eigene Körpergröße.

Soweit die Mindestbedingungen für das Bett. Für den Rücken und die Erholung im Schlaf sind Lattenrost und Matratze jedoch deutlich wichtiger.

© des Titels »Schlaffragebuch« von Lutz Graumann (978-3-7423-1039-2)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

MATRATZE UND LATTENROST

Ohne die passende Matratze und einen geeigneten Lattenrost ist ein erholsamer Schlaf kaum möglich. Besonders Menschen, die bereits mit Rückenproblemen zu kämpfen haben, sollten nicht auf die erstbeste Matratze zurückgreifen.





Die optimale Matratze entlastet Ihre Wirbelsäule und die Bandscheiben. Sie lässt Sie weder zu tief in die Unterlage einsinken noch zwingt sie Ihrem Körper eine unnatürliche Haltung auf. Die richtige Matratze sorgt dafür, dass Ihre Wirbelsäule in einer geraden Position ruhen kann. Körperpartien wie Gesäß, Hüfte und Schulter können in die Matratze einsinken, während die anderen Körperpartien gestützt werden.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Sie im Verlauf eines Tages um bis zu drei Zentimeter schrumpfen? Grund hierfür sind unsere Bandscheiben, die tagsüber Flüssigkeit verlieren und sich nachts wieder auffüllen. Damit dies auch wirklich funktioniert, ist es wichtig, dass Sie gut liegen. Je nachdem, in welcher Position Sie schlafen, gibt es verschiedene Dinge zu beachten. Die Tabelle auf Seite 14 zeigt, welche Punkte es für jede Schlafposition beim Matratzenkauf zu beachten gilt.

Ähnlich viel Aufmerksamkeit wie der Matratze sollten Sie auch dem Lattenrost schenken. Der optimale Lattenrost passt sich Ihrem Gewicht, Ihrer Größe und Ihrer Schlafposition individuell an und unterstützt auf diese Weise zusätzlich die Funktion der Matratze. Während eine durchschnittliche Matratze ungefähr nach sieben bis acht Jahren ausgetauscht werden sollte, hält ein Lattenrost deutlich länger.

Einkaufstipps

- Welche Matratze Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht, finden Sie nicht während eines kurzfristigen Spontankaufs heraus. Die Entscheidung für die optimale Matratze erfordert Zeit, Ruhe und eine fachmännische Beratung – sei es im Fachgeschäft oder online.
- Ob Online-Kauf oder Kauf im Fachgeschäft: Machen Sie unbedingt von Ihrem Rückgaberecht Gebrauch, wenn sich in Bezug auf die Matratze irgendetwas nicht optimal anfühlt. Dafür ist das Thema einfach zu wichtig. Schließlich verbringen Sie einige Jahre lang jede Nacht auf dieser Unterlage.
- Die Preisspanne zwischen den unterschiedlichen Lattenrosten und Matratzen ist groß. Es ist nicht gesagt, dass die teuersten Modelle auch unbedingt die beste Wahl sind. Wer bislang keine Rückenprobleme hat, der muss nicht unbedingt nach dem Premium-Modell greifen.

	Pro	Contra
Rückenlage 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestmögliche Atmung, da kein Druck auf dem Oberkörper lastet • Gestreckte Rumpfmuskulatur, die dadurch gedehnt wird • Entlastet die Schulter • Nackenschmerzen kann am besten mit einem flachen Nackenstützkissen in der Rückenlage entgegengewirkt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Begünstigt Schnarchen
Seitenlage links 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wirbelsäule und Bandscheiben können in Kombination mit der richtigen Matratze und dem richtigen Kissen gut entlastet werden. • Fördert die Verdauung, da der Magen nicht auf die Bauchspeicheldrüse drückt • Vermindert Sodbrennen, da die Magensäure nicht in die Speiseröhre gelangt • Vermindert Druck auf die Hohlvene, was den Blutdruck verbessern kann • Vermindert Druckschmerzen an Bauch und Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei angewinkelten Knien wird die Bauchmuskulatur weiter gestaucht wie schon den ganzen Tag am Schreibtisch. • Bei einer zu harten Matratze können Schulterschmerzen auftreten.
Seitenlage rechts 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Wirbelsäule und Bandscheiben können in Kombination mit der richtigen Matratze und dem richtigen Kissen gut entlastet werden. • Erleichtert die Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei angewinkelten Knien wird die Bauchmuskulatur weiter gestaucht – wie schon den ganzen Tag am Schreibtisch. • Bei einer zu harten Matratze können Schulterschmerzen auftreten.
Bauchlage 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermindert Schnarchen • Kann Symptome der lageabhängigen Schlafapnoe mindern 	<ul style="list-style-type: none"> • Wirbelsäule kann sich nicht in der natürlichen Form erholen • Begünstigt Nackenschmerzen, da die Wirbelsäule überdreht wird

Die wichtigsten Punkte zum Unterbett

Das waren jetzt viele Informationen! Daher haben wir die wichtigsten Punkte zum Unterbett noch einmal für Sie zusammengefasst:

1. Ihr Unterbett (Bettgestell, Lattenrost und Matratze) sollte gut verarbeitet sein und bei Bewegungen keinen Ton von sich geben.
2. Einzelbetten sollten mindestens 1 Meter und Doppelbetten mindestens 1,80 Meter breit sein. Bei Paaren bieten sich übrigens zwei unterschiedliche Matratzen an, da die Bedürfnisse in der Regel unterschiedlich sind.

3. Ihr Bett sollte idealerweise 20 Zentimeter länger sein, als Sie selbst groß sind.
4. Lassen Sie sich beim Kauf eines Lattenrosts und einer Matratze gut beraten. Scheuen Sie nicht, von Ihrem Rückgaberecht Gebrauch zu machen, auch wenn der Transport stressig sein kann.
5. Die Matratze soll eine gerade Wirbelsäule (bei Seitenschläfern) und eine doppel-s-förmige Wirbelsäule (bei Rückenschläfern) unterstützen. Eine extraweiche Zone für die Schulterpartie ist empfehlenswert. Mehr als drei Zonen ergeben aber meist keinen Sinn.
6. Hart oder weich? Das müssen Sie selbst herausfinden. Unser Tipp: Unbedingt mehrere Wochen auf der Matratze probeschlafen!

BETTDECKE

Die richtige Unterlage ist entscheidend für einen entspannten Schlafgenuss. Doch ohne das richtige Oberbett bestehend aus Decke, Kissen und Bettbezug fehlt eine entscheidende Hälfte.

Ob die Entscheidung auf eine Daunenbettdecke oder auf eine Bettdecke mit synthetischer Füllung fällt, bleibt jedem selbst überlassen. Es gibt jedoch einige Unterschiede, die die Wahl beeinflussen können. Eine Bettdecke mit synthetischer Füllung kann leicht in der Waschmaschine gereinigt werden. Eine Daunenbettdecke hingegen ist schwerer und hält wärmer als eine Decke mit Synthetikfüllung.

Folgende Punkte sollten Sie beachten:

- Wenn Sie eine Daunenbettdecke in der Waschmaschine reinigen möchten, sollten Sie anschließend unbedingt den Wäschetrockner nutzen. Geschieht das nicht, verkleben Federn und Daunen im Inneren der Decke und das Schlafvergnügen wird merklich getrübt, weil sich hartnäckige Federklumpen bilden.
- Am besten schaffen Sie sich eine Frühjahrsdecke und eine Sommerdecke an. Kombiniert erhalten Sie damit eine warme Winterdecke.
- Zudem sollte Ihre Bettdecke die richtigen Maße haben. Vor allem große Menschen sollten mindestens 150 × 220 Zentimeter wählen. Paaren empfehlen wir zwei getrennte Bettdecken, was kein Zeichen von zu wenig Liebe ist.
- Ihr Bettbezug sollte sich gut anfühlen und gefallen. Auch ein angenehmer Geruch des Waschpulvers ist wichtig.

KISSEN

Für einen erholsamen Schlaf ist auch das richtige Kissen unabdingbar. Es entspannt und unterstützt Ihren Nacken und Rücken. Verspannungen können so reduziert werden. Auch Kopfschmerzen lassen sich auf diese Weise vermeiden. All das hat zur Folge, dass Ihre Schlafqualität steigt.

Dabei ist zu beachten: Kissen und Matratze gehören eigentlich immer zusammen. Sie sollten also am besten aufeinander abgestimmt sein. Je härter Ihre Matratze ist, desto weniger sinkt Ihr Körper ein und umso höher kann also Ihr Kissen sein. Im Umkehrschluss gilt: Je weicher Ihre Matratze ist, desto flacher kann Ihr Kissen sein.

Auch die Schulterbreite spielt für die Höhe des Kissens eine Rolle, vor allem für Seitenschläfer. Je breiter unsere Schultern sind, desto höher sollte das Kissen für Seitenschläfer sein, da die Ohren bei Personen mit breiten Schultern weiter von der Matratze entfernt sind.

Die deutschen Standardmaße für Kissen von 80 × 80 Zentimetern sind ergonomisch nicht zu empfehlen. Denn bei diesen quadratischen, großen Maßen befindet sich zu viel Kissen unter der Schulterpartie. Und für den Schulterbereich hat eine gute Matratze extra Einsparungen. Stattdessen empfehlen wir ein schmaleres Kissen mit den Maßen 60 × 80 Zentimeter oder 40 × 80 Zentimeter.

Für jede Schlafposition gibt es spezielle Kissen, die die Wirbelsäule und den Nacken besonders gut stützen. Insgesamt gilt aber: Wenn Sie Nackenprobleme haben, sollten Sie ein Kissen mit mehr Stützkraft ausprobieren.

KisSENTIPPS für Rückenschläfer:

- Rückenschläfer sollten entweder ganz ohne Kissen schlafen oder ein flaches Nackenstützkissen verwenden. Die erhöhten Ränder eines Nackenstützkissens unterstützen den Nacken und der Hinterkopf liegt dennoch weich.
- Zudem sollte die Wirbelsäule bei Rückenschläfern nicht abknicken oder überstreckt werden, das Kinn sollte den Brustkorb also nicht berühren.
- Bei Nackenstützkissen sollten Sie auf die richtige Höhe achten, sodass die Wirbelsäule gerade liegt.

KisSENTIPPS für Seitenschläfer

- Bei Seitenschläfern sollte das richtige Kissen die Wirbelsäule gerade halten, sodass Nase und Bauchnabel optimalerweise den gleichen Abstand zur Matratze haben.

- Spezielle Seitenschläfer-Keilkissen sollten mit der breiten Seite zum Körper gelegt werden, um den Nacken möglichst zu entlasten.
- Wenn Sie mit angewinkelten Beinen schlafen (Embryo-Position), sollten Sie zwischen Ihre Knie ein flaches Kissen legen. Dadurch reduziert sich die Belastung für Hüfte und Knie.
- Auch Stillkissen, die eigentlich der Stabilisierung der Körperhaltung von Müttern beim Stillen dienen, können von Seitenschläfern verwendet werden. Da diese recht lang und u-förmig sind, bieten sie gleichzeitig auch noch die Möglichkeit, das obere Knie zu stützen und die Hüfte zu entlasten.

Kisstipps für Bauchschräfer

- Ergonomisch betrachtet können wir die Bauchschräferposition nicht empfehlen. Für Bauchschräfer gibt es dennoch spezielle Kissen, die besonders flach sind, um die Wirbelsäule nicht noch mehr zu überstrecken. Das ist sehr wichtig!
- Da die wenigsten Bauchschräfer die ganze Nacht auf dem Bauch schlafen, ist ein Kissen empfehlenswert, das beim Wechsel in eine andere Position noch genügend Stützkraft leistet.

Kissenfüllung

Grundsätzlich sollten Sie nicht nur auf die Form des Kissens achten. Auch bei der Wahl der Füllung können Sie viel richtig oder falsch machen. Als Füllung werden Körner, Daunen, Federn oder synthetische Funktionsfasern verwendet.

Die Körnerfüllung hat eine weniger starke Stützleistung und raschelt häufig. Daunen haben ebenfalls eine eher eingeschränkte Stützwirkung. Zusammen mit Federn in sogenannten Drei-Kammer-Kissen sind sie aber besonders für Leute geeignet, die die Schlafposition ändern. Zudem sind sie sehr weich und kuschelig.

Synthetische Funktionsfasern wie in *Memory Foam* sind sehr bequem und sowohl für Seiten- als auch für Rückenschläfer empfehlenswert. Gerade wenn Sie Seiten- oder Bauchschräfer sind, sollten Sie zu so einem nicht komprimierbaren, aber formbaren Füllmaterial greifen, um Kopfschmerzen und Muskelverspannungen vorzubeugen.

© des Titels »Schlafagebueche von Lutz Graumann (978-3-7423-1039-2)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

GEWOHNHEITEN ÄNDERN FÜR OPTIMALEN SCHLAF

Gewohnheiten sind in unserem Gehirn fest verankert. Um sie zu verändern, müssen wir neue neuronale Wege schaffen, und das erfordert ständiges bewusstes Wiederholen. Am Anfang sind es vielleicht winzige kleine Optimierungen, die wir Tag für Tag wiederholen und die sich dann im Laufe der Zeit aufsummieren. Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Zuerst scheinen diese winzigen Veränderungen unbedeutend zu sein, aber bald bauen sie aufeinander auf und aggregieren die Effekte.

Was erhalten wir, wenn wir diese kleinen Veränderungen über einen längeren Zeitraum ausbauen? Eine verbesserte Lebensqualität! Kleine Veränderungen summieren sich auf zu großen Veränderungen. So weit, so gut. Das Problem ist, dass es Zeit braucht, bis sich diese kleinen Dinge zu den großen Dingen addieren. Unsere Ungeduld ist oftmals der limitierende Faktor des Erfolges.

ZUBETTGEH- UND AUFSTEHZEITEN

Seit Jahren unterscheiden Schlafforscher vor allem zwischen zwei Chronotypen, die als Lerchen (Frühtypen) und Eulen (Spättypen) bezeichnet werden. Doch die moderne Schlafforschung zeigt: Die beiden Vogelmetaphern werden der Komplexität der Sache nicht gerecht. Der Variantenreichtum an Schlaf-Wach-Kombinationen ist offenbar größer als bislang vermutet.

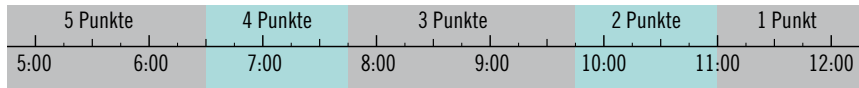
Welcher Chronotyp Sie sind, können Sie sich nicht aussuchen. Ihre Gene entscheiden darüber. Eulen (Spättypen) können sich nicht in Lerchen (Frühtypen) verwandeln und umgekehrt. Selbst wenn Spättypen über einen längeren Zeitraum durch Umstände wie beispielsweise frühen Arbeitsbeginn gezwungen werden, früh aufzustehen, ändert das nichts an ihrer ursprünglichen Veranlagung. Es ist zwar möglich, sich selbst zu konditionieren, aber ein Typwechsel wird dadurch nicht vollzogen. Und glücklich werden Sie eher, wenn Sie nach Ihrem Chronotyp leben.

Anhand des folgenden Tests können Sie Ihren Chronotyp bestimmen.

WELCHER CHRONOTYP SIND SIE: EULE ODER LERCHE?

Punkte

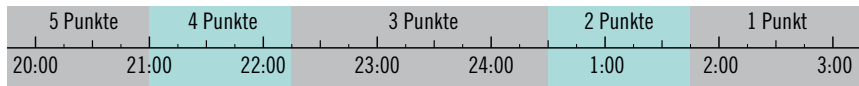
1. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie Ihren Tag völlig frei einteilen könnten, wann würden Sie dann aufstehen?



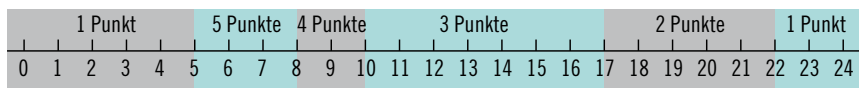
2. Wie müde fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- Sehr müde (1 Punkt)
- Ziemlich müde (2 Punkte)
- Ziemlich frisch (3 Punkte)
- Sehr frisch (4 Punkte)

3. Um wie viel Uhr werden Sie abends müde und haben das Bedürfnis, schlafen zu gehen?



4. Zu welcher Tageszeit fühlen Sie sich Ihrer Meinung nach am besten?



5. Man spricht bei Menschen von Morgen- und Abendtypen. Zu welchem der folgenden Typen zählen Sie sich?

- Eindeutig Morgentyp (6 Punkte)
- Eher Morgen- als Abendtyp (4 Punkte)
- Eher Abend- als Morgentyp (2 Punkte)
- Eindeutig Abendtyp (0 Punkte)

Gesamtpunktzahl: _____

© des Titels »Schlafagebuche von Lutz Graumann (978-3-7423-1039-2)
 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Auswertung:

4–7 Punkte: Sie sind eindeutig eine Eule

Einschlafzeit: 2:00–3:00

Aufwachzeit: 10:00–11:30



8–10 Punkte: Sie sind eher eine Eule

Einschlafzeit: 00:45–2:00

Aufwachzeit: 8:30–10:00

11–16 Punkte: Sie gehören zum normalen Schlaftyp

Einschlafzeit: 22:49–00:45

Aufwachzeit: 6:30–8:30

17–19 Punkte: Sie sind eher eine Lerche

Einschlafzeit: 21:30–22:45

Aufwachzeit: 5:00–6:30



20–25 Punkte: Sie sind eindeutig eine Lerche

Einschlafzeit: 21:00–21:30

Aufwachzeit: 4:00–5:00

Passen Ihre Zubettgeh- und Aufstehzeiten zu Ihrem Chronotyp? Wenn nicht, sollten Sie ein für Sie geeigneteres Zeitfenster wählen und sich unbedingt daran halten. Um Ihren Schlaf weiter zu optimieren, sollten Sie die folgenden Punkte prüfen:

- **Einschlafzeit:** Sie leiden vermutlich unter einer Einschlafstörung, wenn Sie regelmäßig länger als 30 Minuten zum Einschlafen brauchen. Gründe hierfür können eine tagsüber eingeschobene Schlafpause oder eine für Ihren Chronotyp unpassende Zubettgehzeit sein.
- **Mittagsschlaf:** Sehen Sie sich die Tage an, an denen Sie einen Mittagsschlaf gehalten haben. Gibt es hier Auffälligkeiten bei der Einschlafdauer oder bei Wachzeiten in der darauffolgenden Nacht? Wenn ja, sind Nickerchen für Sie leider nicht geeignet. Zu sehr reduziert eine Schlafpause in diesem Fall die abends zum Einschlafen wichtige Müdigkeit. Vielleicht war der Mittagsschlaf aber auch einfach zu lang? Grundsätzlich gilt, dass Schlafpausen nicht länger als 15 Minuten sein sollten – und zwar ab dem Zeitpunkt des Einschlafens!
- **Regelmäßigkeiten:** Checken Sie im Schlaftagebuch sehr genau Ihre Zubettgehzeiten und Aufstehzeiten. Hier gilt ganz klar das Motto: Je regelmäßiger, desto besser. Routinen und Rituale sind grundsätzlich ganz entscheidend für einen erholsamen Schlaf.

STIMMUNG UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Sie werden feststellen, dass Ihr Wohlbefinden unter einer schlechten Nacht leidet. Wichtig ist jedoch, dass Sie deshalb nie Druck aufbauen. Bleiben Sie möglichst entspannt, auch wenn das vielleicht leichter gesagt als getan ist.

- **Wachzeiten im Bett:** Im Sinne der Stimuluskontrolle sollten Sie das Bett zeitnah verlassen, wenn Sie aufgewacht sind. Zum Ausruhen oder Schauen von TV-Sendungen ist die Wohnzimmercouch deutlich besser geeignet.

Zeigen sich in Ihrem Schlaftagebuch hinsichtlich des Einschlafens, Durchschlafens oder Ausschlafens Auffälligkeiten, dann gilt es diese genau zu bewerten, ohne panisch zu werden. Manche Ursachen lassen sich direkt im Schlaftagebuch erkennen, manche aber auch nicht. Hier bekommen Sie mit der Zeit ein gutes Gefühl für Probleme und Ihre Lösungen. Stellen Sie sich schon einmal auf den einen oder anderen Aha-Effekt ein.

SCHLUSS MIT SCHÄFCHEN ZÄHLEN: WIND-DOWN-RITUAL

Nach einem anstrengenden und harten Tag fällt es vielen von uns schwer, zu entspannen und sich auf eine gute und ruhige Nacht vorzubereiten. Viel zu oft haben wir bis spät in die Nacht gearbeitet, gelesen, den Wettkampf reflektiert oder, noch viel schlimmer, Fernsehen geschaut.

Eigentlich wären wir bereit einzuschlafen, können es aber nicht. Unser Kopf ist noch voll von Gedanken, die zu dieser Tageszeit »kein Mensch mehr braucht«. Gerade die letzten 30 bis 60 Minuten des Tages bestimmen zu einem Großteil mit, wie gut die darauffolgende Nacht für uns sein wird.

Damit Sie auch in Zukunft viele dieser wirklich guten Nächte haben werden, haben wir Ihnen aus unterschiedlichen Tools ein Abendritual zusammengestellt. Starten Sie das Wind-down-Ritual direkt nach dem abendlichen Zähneputzen. Sie können es natürlich nach Ihren Bedürfnissen justieren und tunen und müssen sich nicht auf die Sekunde genau an die Abläufe halten. Allerdings werden Sie feststellen, dass Ihr neues Ritual einem Countdown zum Schlafen gleichkommt.