

WIE GESUND IST MEINE NACHT?

Good Health verrät, was die Schlafgewohnheiten unseres Körpers über seine Gesundheit verraten. Und was unser Schlafzimmer damit zu tun hat, ob wir gut oder nicht so gut schlafen

13 Fragen an den

SCHLAF

Schlaf ist für den Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“, schrieb einst der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer. Mittlerweile wissen Schlafforscher jedoch, dass die nächtlichen Regenerationsmechanismen in unserem Körper weitaus mehr benötigen als ein einfaches Aufziehen. Lautete die gängige Empfehlung bis vor einigen Jahren noch, dass etwa sieben Stunden Schlaf optimal seien, steht heute neben der Länge vor allem auch die Qualität des Schlafs im Fokus. Good Health hat dreizehn Schlafrauber-Merkmale zusammengestellt – sollten Sie eine der folgenden Fragen mit Ja beantworten, gibt Ihnen das wichtige Hinweise auf Ihre Schlafqualität. Und auch auf ihre allgemeine Gesundheit. Die versteckten Schlafrauber:

Kribbeln Ihre Beine beim Einschlafen?

Es ist zum Verrücktwerden: Kaum kuschelt man sich gemütlich ins Bett, da fangen die Beine an zu kribbeln, zu ziehen, jucken oder brennen. Meist verschwinden die Symptome, wenn die Betroffenen aufstehen und umhergehen. „Restless Legs Syndrom“, also das Syndrom der ruhelosen Beine, nennen Mediziner diese schlafbezogene Bewegungsstörung, unter der laut Schätzungen zehn Prozent aller Deutschen leiden. Die Ursache: Bei körperlicher Ruhe, also vor allem in den Abend- und Nachtstunden, ist die Funktion des Neurotransmitters Dopamin gestört. Das kann entweder genetisch bedingt sein oder durch einen Eisenmangel, Nierenschäden oder Medikamente (z. B. Antidepressiva) ausgelöst werden. Helfen Beinmassagen oder kalte Fußbäder nicht, ist eine medikamentöse Therapie notwendig.

Zucken Sie beim Einschlafen manchmal plötzlich zusammen?

Wir befinden uns irgendwo im Reich zwischen Realität und Traum, gleiten langsam aus dem Hier und Jetzt – und zucken plötzlich heftig zusammen. Natürlich sind wir prompt wieder hellwach. Solche Einschlafzuckungen treten bei

fast 70 Prozent der Bevölkerung gelegentlich auf. Sie sind vollkommen harmlos. Untersuchungen der University of Oxford zeigten, dass sie besonders oft bei angespannten oder gestressten Menschen auftreten. In Hirnstromkurven ist zu erkennen, dass überreizte Nerven im Hirnstamm eine Art Fehlzündung auslösen und damit das benachbarte Bewegungszentrum zum Anspannen von Muskeln stimulieren.

Haben Sie nachts so großen Hunger, dass Sie aufstehen und zum Kühlschrank gehen?

Nachts in die Küche schlurfen, etwas essen und dann wieder schlafen gehen: Nächtlicher Hunger packt wohl jeden mal. Problematisch wird es aber, wenn die Kühlschrankplünderung zum regelmäßigen Ritual wird und dabei mehr als 25 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs aufgenommen werden. „Night Eating Syndrom“ nennt sich dieses bislang noch weitgehend unerforschte Phänomen. Bislang weiß die Wissenschaft nur: Während die Produktion des Appetit-Hormons Ghrelin bei gesunden Menschen nachts sinkt, ist sie bei Nachtessern erhöht – das verursacht den Heißhunger in der Nacht, und damit einhergehend meist auch Übergewicht. Eine Abklärung durch den Hausarzt ist in jedem Fall notwendig.

Leiden Sie häufig unter Alpträumen?

Manchmal lassen Alpträume die Nacht zum wahren Horrortrip werden. Das ist ein natürlicher Mechanismus unseres Unterbewusstseins, mit dem es auf belastende Erlebnisse des vergangenen Tages reagiert und versucht, sie zu verarbeiten. Kehren die Träume jedoch mindestens einmal pro Woche über mehr als sechs Monate wieder, spricht man von „chronischen Alpträumen“. Sie können die Folge

einer posttraumatischen Belastungsstörung oder Nebenwirkung bestimmter Medikamente sein (z. B. Betablocker, Benzodiazepine, nichtsteroidale Antirheumatika). Bei anderen Arzneimitteln (z. B. Antidepressiva, Schlaftabletten) fangen die Alpträume erst an, nachdem das Medikament abgesetzt wurde. Chronische Alpträume lassen sich psychotherapeutisch leicht behandeln.

Müssen Sie nachts häufig zur Toilette?

Nykturie nennt man einen besonders ausgeprägten nächtlichen Harndrang, bei dem der Schlaf zwei Mal oder öfter für einen Toilettengang unterbrochen wird. Und das, obwohl vor dem Zubettgehen keine großen Flüssigkeitsmengen getrunken wurden. Nykturie ist jedoch keine eigenständige Krankheit, sondern tritt lediglich als Symptom verschiedener anderer Erkrankungen auf, weshalb die Ursache immer vom Arzt abgeklärt werden sollte. Da es sich nicht nur um urologische Störungen handeln kann, ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner.

Wachen Sie nachts schweißgebadet auf?

Im Schlaf sinkt die Kerntemperatur des Körpers um bis zu 1,5 Grad. Diese Wärmemenge wird über die Haut nach außen abgegeben. Das funktioniert aber nur, wenn die Umgebung auch Wärme aufnimmt. Dicke Decken oder warme Heizungsluft behindern die Temperaturregulierung – der Körper fängt an zu schwitzen. „Kann die Kerntemperatur nicht gesenkt werden, sinkt die Schlafqualität. Die Wachphasen nehmen zu“, erklärt Jürgen Zulle, Psychologe am Schlafmedizinischen Zentrum in Regensburg. Nächtliche Hitzewallungen können außerdem auf Stress, hormonelle Schwankungen (z. B. Wechseljahre),

KLEINE GOOD HEALTH KISSEN- KUNDE

DAS IDEALE KOPFKISSEN FÜR SEITENSCHLÄFER

Die wichtigste Aufgabe eines Kissens ist, die Halswirbelsäule zu stützen. Seitenschläfer brauchen deshalb ein dickeres Kissen. Der Kopf wird dadurch so hoch gelagert, dass die Wirbelsäule bis zum Becken eine gerade Linie bildet. Das entlastet die Bandscheiben und verhindert Verspannungen im Nacken.

DAS IDEALE KOPFKISSEN FÜR BAUCH- UND RÜCKENSCHLÄFER

In beiden Fällen ist ein flacheres Kissen als beim Seitenschläfer nötig. Auf dem Rücken ist das optimale Kissen gefunden, wenn das Kinn leicht zur Brust geneigt ist. Bauchschläfer sollten sich am besten im Fachgeschäft beraten lassen, denn oft benötigen sie ein Spezialkissen.

PFLEGETIPPS FÜR'S KISSEN

Damit es unsere Schlafposition so gut wie möglich unterstützt, sollte ein Kissen jeden Morgen gut aufgeschüttelt, alle drei Monate gewaschen und spätestens nach zwei Jahren neu gekauft werden.

Mein gesundes SCHLAFZIMMER



Schlafmediziner Dr. Michael Feld verrät, mit welcher Einrichtung wir gut schlafen

FENSTER: GANZ ODER GAR NICHT ÖFFNEN
 Eigentlich ist frische Luft nachts gut, aber durch ein gekipptes Fenster können in der Nacht Lärm und Pollen ins Zimmer kommen und bei empfindlichen Menschen die Schlafqualität beeinträchtigen. **Tipp:** vor dem Schlafengehen 15 Minuten das Fenster vollständig öffnen, und einmal kräftig durchlüften. Vor Pollen schützen Pollenschutzgitter oder Pollenschutzvliese, die in den Fensterrahmen gespannt werden.

WÄNDE: DIE FARBE DER ENTSPANNUNG
 Ein zartes Bonbonrosa ist die geeignetste Farbe für das Schlafzimmer – es beruhigt und senkt nachweislich schon nach Minuten merklich den Blutdruck. Rot und Gelb gelten als nicht so förderlich fürs Einschlafen. Ebenfalls wirksam: Blau. Es wird mit Ruhe und Kühle assoziiert und fördert daher die Entspannung. Außerdem wirken kleine Räume durch einen blauen Anstrich größer. Aber: individuelle Vorlieben haben auch Ihre Berechtigung.

ROLLÄDEN: SCHLAFBRINGER DUNKELHEIT
 Licht macht wach. Deshalb sollte es in der Nacht dunkel im Zimmer sein. Also Rolläden oder Vorhänge vor den Fenstern schließen. Außerdem alle indirekten Lichtquellen im Zimmer entfernen (Leuchtziffern auf dem Wecker, Standby-Anzeige).

TEMPERATUR: ERLAUBT IST, WAS GEFÄLLT
 Während Experten früher 16 bis 18 Grad Celsius empfohlen haben, raten sie heute allgemein zu einer Raumtemperatur, bei der man weder schwitzt noch friert. Das ist individuell ganz verschieden und hängt natürlich auch von dem bevorzugten Bettzeug und der Schlafbekleidung ab.

BILDER: IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT
 Wählen Sie Motive, die eine positive Stimmung oder eine beruhigende Wirkung haben. Das können z. B. Fotografien oder Gemälde von Naturmotiven wie dem Meer oder einem Wald sein. Alles, was Sie dagegen zum Grübeln anregt oder in sehr knalligen Farben gehalten ist, gehört im Schlafzimmer nicht an die Wand.

AUSRICHTUNG: BESSER NICHT FREISTEHEND
 Stellen Sie Ihr Bett am besten mit dem Kopfteil an die Wand. Im Schlaf will man sich schließlich beschützt fühlen und braucht deshalb „Rückendeckung“. Fenster oder Türen in der Wand hinter dem Bett oder auch freistehende Betten sind also zu vermeiden. Übrigens: Das behütende Dach eines Himmelbetts gibt ebenfalls Sicherheit.

LAMPEN: DAS GEHEIMNIS DER GEMÜTLICHKEIT
 Besser als eine einzelne Deckenlampe sind mehrere kleine Lichtquellen, z. B. Nachttischlampen. Glühbirnen mit ihrer Farbtemperatur von 2500 Kelvin sorgen für warmes, gemütliches Licht und wirken entspannend. **Ideal:** dimmbare Lampen, deren Helligkeit sich der Tageszeit anpassen lässt.

BETT: ZIRBENHOLZ SENKT DEN PULS
 Die ideale Breite: 90–100 cm pro Person. Die Länge: immer ca. 20 cm länger als der Schläfer. Eine Studie zeigte außerdem, dass Betten aus Zirbenholz die Schlafqualität verbessern können. Der Grund: Ätherische Öle aus dem Holz wirken entspannend und können sogar den Puls um ca. 3500 Schläge pro Nacht senken.

LUFTFEUCHTIGKEIT: GESUNDGEHEIMNIS LÜFTEN
 Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt zwischen 40 und 60 Prozent. Ist sie höher, wird die Regulierung der Körpertemperatur gestört und die Bildung von Schimmelpilzen gefördert. Ist die Raumluft hingegen sehr trocken, belastet das die Atemwege. Wer mindestens einmal täglich stoßlüftet, hat meist keine Probleme.

SCHRANK: LÄNGSSEITS PLATZIEREN
 Meist lässt es sich nicht vermeiden, dass der Kleiderschrank mit im Schlafzimmer steht. Wählen Sie am besten ein einziges, großes Exemplar und platzieren sie es neben dem Bett und nicht am Bettende. Dort kann der Schrank Sie optisch „erschlagen“, indem er eine bedrohliche Kulisse schafft.

GRÖSSE: GENUG RAUM ZUM ATMEN
 Das optimale Schlafzimmer ist pro Person mindestens 7,5 m² groß. So ist gewährleistet, dass genug Sauerstoff für eine Nacht vorhanden ist.

BODEN: WARUM TEPPICH BESSER ALS PARKETT IST
 Optimal für Hausstaub-Allergiker ist ein Kurzflor-Teppich. Die Staubteilchen, die zu Boden sinken, werden von den Florfasern des Teppichs festgehalten. Die Staubbelastung in der Luft ist dadurch geringer als in Zimmern mit glatten Böden. Aber: Häufiges Saugen ist Pflicht.

MÖBEL: WIE ENTRÜMPELN DIE SEELE BEFREIT
 Im Schlafzimmer gilt: Weniger ist mehr! Denn in einem klar strukturierten, schlichten Raum ist es viel einfacher, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Schreibtisch, Bügelbrett, Deko-Krimskrams und vor allem Computer, Spielekonsolen oder Fitnessgeräte – all das gehört hier nicht hin!

Infekte oder in seltenen Fällen auch auf Probleme mit dem Herzen oder auf Tumore zurückzuführen sein. Ein Arzt sollte immer dann aufgesucht werden, wenn Beschwerden wie Schmerzen, Fieber oder Gewichtsverlust hinzukommen.

Erwachen Sie nachts mit starken Kopfschmerzen?

Mitten in der Nacht, meist zwischen ein und drei Uhr, fängt es an: dumpf drückende Schmerz-Attacken im ganzen Kopf, die 15 bis 180 Minuten andauern und Betroffene aus dem Schlaf reißen. Dieser sogenannte Hypnic Headache, also der schlafgebundene Kopfschmerz, geht oft mit Übelkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit einher und trifft Frauen dreimal häufiger als Männer. Der aktuelle Forschungsstand zum Auslöser: sehr dürftig. Eine erste These: Offenbar ist die graue Hirnsubstanz im Hypothalamus reduziert. Bislang das einzige wirksame Gegenmittel: Koffein, entweder in Form einer Tasse Kaffee oder als Bestandteil eines Schmerzmedikaments.

Schalten Sie den Wecker aus, ohne es überhaupt zu bemerken?

Ob eine Krankensirene vor dem Fenster oder eine knallende Tür – laute Geräusche können uns abrupt aus einer Tiefschlafphase reißen. Viele fühlen sich dann benommen, sind verwirrt und orientierungslos. Grund: „Der Betroffene wird nur unvollständig wach“, sagt Neurologe und Schlafmediziner Dr. Peter Geisler. Eine solche „Schlaftrunkenheit“ erleben wir auch, wenn wir uns morgens, wenn der Wecker klingelt, noch in einer Tiefschlafphase befinden. Da kann es sogar passieren, dass der Wecker unbewusst ausgeschaltet wird. Sollten Sie häufiger schlaftrunken aufwachen, ist wahrscheinlich Ihr Schlafrhythmus durcheinander. In manchen Fällen kann eine medikamentöse Behandlung nötig sein.

Haben Sie morgens unerklärliche Zahn- oder Kieferschmerzen?

Stehen wir unter starker seelischer Anspannung heißt es oft: „Zähne zusam-

menbeißen“. Leider nehmen manche diese Redensart besonders nachts sehr wörtlich: Ober- und Unterkiefer werden so kräftig gegeneinander gerieben, dass es knirscht. Bei unterdrückten Emotionen, Alltagssorgen und Ängsten ist das Zähneknirschen (med. Bruxismus) eine Art Stressventil. Geschätzt jeder zehnte Deutsche mahlt im Schlaf so sehr mit den Zähnen, dass ein Arztbesuch nötig wird. Ein typisches Erkennungsmerkmal dafür sind die Abnutzung der oberen Schneidezähne. Vom Zahnarzt angepasste Beißschielen verhindern Schäden an Zahnschmelz und Kiefer.

Ist Ihr Arm morgens taub?

Entweder Sie liegen nachts so ungünstig, dass Sie Nerven abklemmen – was harmlos ist. Oder das Taubheitsgefühl (vor allem in den Fingern, zusammen mit Schmerzen bis in die Schulter) ist ein erstes Symptom für ein Karpaltunnelsyndrom, bei dem ein Nerv im Handgelenksbereich eingengt ist. „Die Beschwerden treten bevorzugt in der Nacht auf“, erklärt Oliver Kastrup von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN). Der Hausarzt wird nach einer gesicherten Diagnose an einen Neurologen überweisen.

Sind Sie morgens oft heiser?

Dann liegt es vermutlich daran, dass Sie nachts von der normalen Nasenatmung auf Mundatmung umstellen. Dabei hat die Nasenatmung drei wichtige Effekte: Beim Einatmen wird die Luft auf beinahe Körpertemperatur erwärmt, die Luftfeuchtigkeit steigt auf über 90 Prozent

und Schmutzpartikel werden fast vollständig herausgefiltert – optimale Bedingungen für unsere Stimmlippen. Aber: „Es gibt Patienten, die nachts unbewusst auf Mundatmung umstellen“, erklärt Prof. Markus Hess, Facharzt für Phoniatrie. Der Atemtrakt trocknet dadurch aus. „Das merkt man daran, dass morgens der Mund ganz trocken ist, die Stimme heiser.“ Ein HNO-Arzt kann die Ursache abklären.

Fühlen Sie sich morgens wie gerädert?

Atemaussetzer im Schlaf, die sogenannte Schlaf-Apnoe, bemerken Betroffene selbst meist nicht. Aber: Wer nachts ständig nach Luft schnappen muss, versetzt seinen Körper in Dauerstress. Der Sauerstoffmangel versetzt das Gehirn in Alarmbereitschaft, woraufhin die Nebennierenrinde das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Der Schläfer gelangt kaum noch in Tiefschlafphasen. Die Folge: Am nächsten Morgen fühlt man sich entsprechend unausgeruht. Mit einem Apnoe-Screening, bei dem ein tragbares Gerät das nächtliche Atemverhalten misst, kann der HNO-Arzt eine zuverlässige Diagnose stellen. ©

TEXT WIEBKE VORTRIEDE FOTOS FLORA DEBORAH (5), GETTY IMAGES, PLAINPICTURE, PR ILLUSTRATION GRAFIK, SHUTTERSTOCK

WECKER: NICHT TICKEND, NICHT HELL

.....
Meiden Sie Wecker, die laut ticken oder helle Leuchtziffern zeigen – beides stört unbewusst den Schlaf. Menschen mit Schlafproblemen sollten ihn außerdem am besten so hinstellen, dass sie das Zifferblatt nicht sehen können. Der stetige Blick auf die Uhr löst nämlich Stress aus („Nur noch drei Stunden bis zum Aufstehen!“), der das Einschlafen noch schwieriger macht.

Zink ist wichtig!



Zink ist immer wichtig speziell für

- ✓ gesunde Haut,
- ✓ Haare und Nägel
- ✓ ein starkes Immunsystem

Zinkletten Verla® –
die Lutschtabletten mit
dem köstlichen Himbeer-
oder Orangengeschmack

