

Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe befassen wir uns mit dem Thema Schlafhygiene. Doch was ist Schlafhygiene überhaupt?

Man kann sie mit der Körperhygiene vergleichen. Täglich pflegen wir unseren Körper mit einer erfrischenden Dusche, putzen uns die Zähne und gehen regelmässig zum Coiffeur. Wenn es aber um die Schlafhygiene geht, sind die meisten von uns nicht so gründlich.

Schlafhygiene heisst nichts anderes, als dass wir alles rund ums Schlafen bewusst pflegen. Oft sind es ganz kleine Dinge, die uns besser einschlafen lassen. Mit regelmässigen Ritualen finden Sie die nötige Ruhe, um entspannt ins Bett gehen zu können.

In dieser Ausgabe erhalten Sie wertvolle Tipps, die Sie ganz einfach umsetzen können. Sie werden feststellen, wie Sie mit kleinen Veränderungen eine grosse Wirkung erzielen.

Schlaf-Coach Nick Littlehales berät internationale Spitzensportler, wie sie durch Schlaf Ihre Leistungsfähigkeit steigern können. Lernen Sie sein R90-Programm aus seinem Buch „Sleep“ in diesem Newsletter kennen.

Wir wünschen viel Spass beim Lesen und beim Umsetzen Ihrer ganz persönlichen Schlafhygiene.

Thema dieser Ausgabe: Schlafhygiene

R 90 Programm

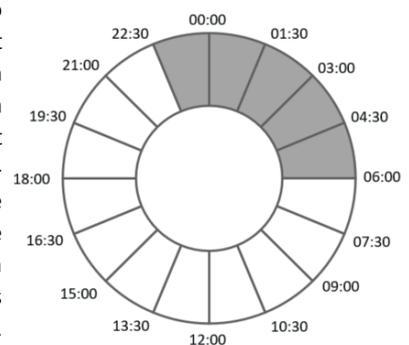
Dass der Schlaf eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden spielt, ist nichts Neues. Wir alle haben schon erlebt, wie der Tag nach einer durchzechten Nacht ist.

Wenn wir die aktuellsten Zahlen des Bundesamtes für Statistik anschauen, leidet rund jeder Vierte an Schlafproblemen. Ist das nicht erschreckend? Gerade bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen haben wir grosses Potenzial, etwas dagegen zu unternehmen.

Das hat uns veranlasst, für Sie das R90-Programm genauer unter die Lupe zu nehmen. Das R90-Programm basiert auf den zirkadianen Rhythmen. Ein zirkadianer Rhythmus ist ein 24-stündiger Kreislauf, der unsere innere Uhr steuert. Diese Uhr reguliert unsere körpereigenen Systeme wie Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten, Hormonproduktion, Stimmung und Verdauung. Gestellt wird die körpereigene Uhr durch Einflüsse von aussen, vor allem durch das Tageslicht, aber auch durch Temperatur oder Essenszeiten. Einfach gesagt ist das Schlafprogramm in 90-minütige Zyklen unterteilt, basierend auf der Länge eines Schlafzyklus in der Nacht.

Das Schlafprogramm beginnt jedoch keinesfalls mit dem Einschlafen, sondern mit dem Aufstehen. Die Uhrzeit des Aufstehens sollten Sie so wählen, dass es Ihnen jeden Tag möglich ist, sie einzuhalten. Nichts sollte Sie zwingen, früher aufzustehen. So lernen Sie Ihre individuelle Weckzeit kennen. Es ist sehr wichtig, dass diese Weckzeit täglich eingehalten wird, sowohl an den Wochenenden wie auch in den Ferien. Denn tatsächlich ist eine feste Weckzeit eines der wirkungsvollsten Instrumente, mit denen Sie Ihre Erholung durch Schlaf verbessern können. Sie sollten den frühesten Zeitpunkt bestimmen, an dem Sie aufstehen müssen. Von Ihrer Weckzeit rechnen Sie nun in 90-Minuten-Zyklen zurück, um zu erfahren, wann Sie einschlafen sollten. Idealerweise planen Sie pro Nacht 4 - 6 Zyklen. Das entspricht 6 - 9 Stunden Schlaf. Finden Sie heraus, wie viele Zyklen Ihrem individuellen Schlafbedürfnis entsprechen. Kommen Sie mal etwas später nach Hause und schaffen es nicht zu Ihrer gewohnten Zeit ins Bett zu gehen? Kein Problem, dann legen Sie sich einfach einen Zyklus später ins Bett. Ganz ohne Stress, denn Stress hindert Sie beim Einschlafen. Beobachten Sie, wie Sie sich nach einer Woche fühlen. Erscheint es Ihnen, als wäre es zu viel Schlaf, dann verkürzen sie um einen Zyklus. Ist es zu wenig, erhöhen Sie um einen.

MÖGLICHE SCHLAFZEITEN FÜR DIE WECKZEIT 06:00 UHR



Unsere Erfahrungen bestätigen, dass es sich, wohlverstanden mit etwas Eigendisziplin, auf jeden Fall lohnt. Jedoch kann man nur Neues erfahren, wenn man auch bereit ist, etwas an sich selber zu ändern.

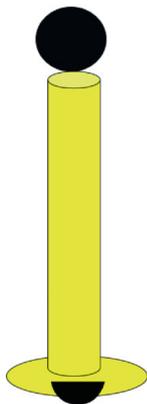
Fit bleiben mit Moving

Bewegung und Entspannung spielen eine wichtige Rolle, um zu einem guten und erholsamen Schlaf zu gelangen. Dazu kommt, dass unsere Muskulatur nicht nur bewegt werden will, sondern auch genügend Dehnung braucht. Viele vernachlässigen ein gezieltes und bewusstes Dehnen, auch beim Sport. Gutes Dehnen führt automatisch zu einer Entspannung. Und nur ein entspannter Körper kann sich im Schlaf auch richtig erholen.

Unser Geheimtipp zur Entspannung heisst Moving.

Dazu braucht es keinen Kurs und kein Fitnessstudio. Diese einfachen Übungen können Sie bequem zu Hause oder am Arbeitsplatz machen. Versuchen Sie die Übungen in Ihren Alltag mit einzubauen, und Sie werden überrascht feststellen, wie Sie entspannter und ruhiger werden.

Übung 1: Moving im Stehen



Stehen Sie schulterbreit mit den Füßen und lassen Sie die Arme hängen. Versuchen Sie nun mit geradem Rücken Ihren Kopf nach oben zu ziehen. Dehnen Sie die Wirbelsäule sanft, und lassen Sie danach alle Wirbel wieder zusammen fallen. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male.

Im täglichen Leben bieten sich häufig Gelegenheiten, Moving-Übungen im Stehen zu praktizieren und dadurch lockerer zu werden. Durch kleine, unauffällige Bewegungen lassen sich die einzelnen Wirbel wirkungsvoll mobilisieren und der gesamte Rückenbereich aktivieren. Jedes Mal ist Moving eine Wohltat für die Bandscheiben und eine willkommene Erholung für die angespannte Muskulatur. Sie werden feststellen: auch Moving ist Schlafhygiene

Warm-up und Cool-down

Gewohnheiten für vor und nach dem Schlaf

Haben Sie folgende Situation auch schon erlebt? Sie kommen nach einem späten Abendessen oder einer Autofahrt nach Hause, gehen sofort ins Bett und können nicht einschlafen, obwohl es schon spät ist und Sie müde sind.

Was Sie kurz vor dem Zubettgehen tun, wirkt sich direkt auf die Qualität und Dauer Ihrer Erholung aus. Während das, was Sie gleich nach dem Aufwachen tun, massgeblich den Rest Ihres Tages (und die kommende Nacht) beeinflusst.

Im R90-Programm werden die Phasen vor und nach dem Schlaf als genauso wichtig wie der Schlaf selbst betrachtet. Im Grunde sind sie sogar wichtiger, weil man bis zu einem gewissen Grad die direkte Kontrolle darüber hat.



Vor dem Schlafen

Ihr Ritual vor dem Schlafengehen soll sicherstellen, dass Sie sich in einem Zustand befinden, in dem Sie bereit fürs Einschlafen sind. Ziel ist es, dass Sie dadurch bis zum Morgen alle Schlafphasen vom leichten über den tiefen bis zum REM-Schlaf nahtlos durchlaufen können. So wird die Schlafqualität maximiert. Gönnen Sie sich täglich 90 Minuten Zeit um herunter zu fahren, bevor Sie ins Bett gehen.

Falls Sie erst spät zu Abend gegessen haben, sollten Sie nicht gleich zu Bett gehen. Der unmittelbar nach dem Essen einsetzende Verdauungsprozess steht sonst im Widerspruch zu Ihrem zirkadianen Bedürfnis die Verdauung ab 21 oder 22 Uhr „runterzufahren“. Das würde die Schlafqualität beeinträchtigen. Lassen Sie zwei Zyklen (3 Stunden) zwischen Abendessen und Bettzeit verstreichen.

Doch es geht nicht nur darum, sich um die offensichtlichen körperlichen Bedürfnisse zu kümmern. Es gibt noch eine Vielzahl anderer Faktoren, die wir beeinflussen können, um uns richtig aufs Einschlafen vorzubereiten.

Schlaftabletten: Helferlein mit grossem Suchtpotenzial

In der Schweiz leidet jeder dritte Erwerbstätige an Schlafstörungen. Eine 24-Stunden-Gesellschaft und ständig wachsender Druck am Arbeitsplatz begünstigen diese Probleme zusätzlich. Da ist der Griff zum Schlafmittel schnell getan. In der Schweiz nahmen im Jahr 2016 laut einer Umfrage rund 200'000 Menschen täglich verschreibungspflichtige Schlafmittel. Mit zunehmendem Alter ist eine Tabletteneinnahme sogar vermehrt festzustellen. Zudem verwenden Frauen diese doppelt so oft wie Männer.



Dabei werden meist Benzodiazepine oder sogenannte Z-Medikamente verschrieben. Beide weisen ein sehr hohes Suchtpotenzial auf. Bereits nach 3 Wochen erfolgen erste Abhängigkeitserscheinungen. Um die gleiche Wirkung über längere Zeit zu gewährleisten, muss die Dosis sukzessive erhöht werden. Die Zahlen von Suchtmonitoring Schweiz sprechen eine deutliche Sprache: Bereits bei den 15 bis 19-Jährigen gaben 1.8 Prozent an, während den letzten 30 Tagen regelmässig Schlaftabletten eingenommen zu haben. Bei den über 74-Jährigen sind es bereits 18.4 Prozent. Über die Hälfte der Befragten gaben zudem an, seit über einem Jahr nicht mehr ohne diese Medikamente schlafen zu können. Laut Experten könnte den meisten Betroffenen auch ohne Medikamente geholfen werden. Eine konsequente, verbesserte Schlafhygiene kann bereits ausreichend sein. Der Griff zur Tablette scheint, jedoch oft die bequemere Variante zu sein.

Warm-up und Cool-down

Gewohnheiten für vor und nach dem Schlaf

Technische Geräte runterfahren

Schalten Sie Computer, Tablet, Smartphone und Fernseher frühzeitig aus, damit Sie nicht mehr deren künstlichem Licht ausgesetzt sind. Wenn Sie bis kurz vor dem Zubettgehen E-Mails und andere Nachrichten beantworten, bleiben Sie auch für potenziell stressige Situationen empfänglich. Denn oft ist es genau diese eine letzte Nachricht, um die nun Ihre Gedanken kreisen, während Sie versuchen einzuschlafen.

Von warm zu kühl

Es ist ganz natürlich, dass unsere Körpertemperatur abends sinkt. Äussere Einflüsse wie eine Zentralheizung können da störend wirken. Es gilt, auf ein kühles, aber nicht kaltes Schlafzimmer zu achten (ca. 18°C). Auch die Bettdecke sollte nicht zu warm sein.

Nach dem Schlafen

Auch nach dem Aufwachen sollten Sie nicht sofort wieder auf 100 sein. Gehen Sie die ersten 90 Minuten etwas gemächlicher an, um sicherzustellen, dass sich Ihr Schlaf gelohnt hat. Wie am Abend sollten Sie auch am Morgen nicht sofort wieder alle elektronischen Geräte checken, denn unser Cortisonspiegel – ein Hormon, das wir als Reaktion auf Stress produzieren – ist dann am höchsten.

Denken Sie daran: Die Schlafqualität hängt von vielem ab; auch davon, was Sie am Morgen als Erstes tun.

Frühstück für Champions

Das Frühstück liefert Energie für den Tag und bewirkt, dass wir später am Tag nicht zu früh wieder hungrig sind. Nehmen Sie auch genügend Flüssigkeit zu sich. Frühstücken Sie im Freien oder zumindest in einem Raum mit Tageslicht. So kann die Sonne Ihren Serotoninspiegel erhöhen und Sie richtig wach machen.

Bewegung

Bewegung ist ein ausgezeichnetes Beispiel morgendlicher Routine. Ein Spaziergang, etwas Yoga oder Pilates helfen Ihrem Körper in einen guten Tag.

Sich eine bestimmte Routine vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen anzugewöhnen, mag zunächst schwierig erscheinen. Oft haben wir den Eindruck, sowieso schon unter Zeitdruck zu stehen. Doch manchmal lässt sich durch eine kleine Veränderung im Zeitplan alles unterbringen. Der Nutzen lässt sich in einem Wort ausdrücken: Effizienz.

Lichtwecker

Unser Schlaf-Wach-Rhythmus wird hauptsächlich durch Licht gesteuert. Mit einsetzender Dunkelheit stimmt sich der Körper durch die Produktion des schlaffördernden Hormons Melatonin auf den Schlaf ein.

Dem wirkt Serotonin, dessen Ausschüttung durch Licht gefördert wird, entgegen. Es ist ein aktivierendes Hormon, welches uns munter macht.

Die Augenlider sind so zart, dass sie das Licht nur in geringem Maße filtern. Zu viel nächtliches Licht kann den Schlaf empfindlich stören und die innere biologische Uhr durcheinanderbringen. Deshalb sollte es im Schlafzimmer dunkel sein; je dunkler, desto besser. Am Morgen, wenn die Sonne aufgeht und die ersten Sonnenstrahlen ins Zimmer fallen, nimmt der Körper diese durch die geschlossenen Augenlider wahr, und wird wach.

Natürlich ist es in der heutigen Zeit nicht allen Menschen möglich, stets mit dem Sonnenaufgang aufzustehen. Für diese Fälle gibt es sogenannte Lichtwecker. Sie imitieren einen Sonnenaufgang, so dass man zu der gewünschten Uhrzeit wach wird.

Möchte man nun um 6 Uhr aufstehen, so beginnt der Lichtwecker um 5.40 Uhr langsam heller zu werden. Die Augen nehmen das Licht durch die noch geschlossenen Augenlider auf und signalisieren dem Körper, dass es langsam Zeit zum Aufstehen wird.



Über 30 Mal in der Schweiz



**Eine Übersicht aller Beratungszentren
finden Sie unter www.ig-rls.ch**

Interessengemeinschaft
Richtig Liegen und Schlafen
Bahnhofstrasse 45
8600 Dübendorf
www.ig-rls.ch T +41 -44 821 90 89
info@ig-rls.ch F +41 -44 821 75 54

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, Medizinern, weiteren Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.

Falls Sie die Schlaf- und Liegeinformationen abbestellen möchten, melden Sie sich unter info@ig-rls.ch oder bei Ihrem IG-RLS Beratungszentrum.