



NEWSLETTER

SCHLAF- UND LIEGEINFORMATIONEN

SCHLAF IN BESONDEREN LEBENSPHASEN



- Fokus Wechseljahre: Schlafstörungen meistern**
- Schlaf in der Schwangerschaft: Gut liegen mit Babybauch**
- Schlaf bei Teenagern: Warum Jugendliche zu wenig schlafen**

Zwischen Babyglück und Bauchdruck Praktische Tipps und Sofortmassnahmen	Wenn die Hormone Achterbahn fahren Wie Sie trotz Hitzewallungen Ruhe finden	Interview mit Markus Kamps Einblicke in den Schlafrhythmus
2	3	4

Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten Serotonin - das Glück und guter Schlaf
3

SCHLAF BEI TEENAGERN

Warum Jugendliche zu wenig schlafen – und wie wir ihnen helfen können, zur Ruhe zu kommen.

In der Pubertät durchlaufen Jugendliche viele Veränderungen, die ihren Schlaf beeinflussen. Gerade für Teenager ist ausreichend Schlaf enorm wichtig, da er nicht nur für körperliche Erholung sorgt, sondern auch die geistige Entwicklung fördert. Laut Studien benötigen Teenager etwa 8 bis 10 Stunden Schlaf pro Nacht, doch viele bekommen deutlich weniger. Das hat negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit, Konzentration und Stimmung.

Ein Grund für den Schlafmangel ist der nach hinten verschobene Schlaf-Wach-Rhythmus. Teenager stehen durch die schulischen Verpflichtungen wochentags sehr früh auf und schlafen am Wochenende lange aus. Das Bett dient nicht mehr nur zum Schlafen, sondern wird auch als Sofa oder Arbeitsort mit Laptop und Handy genutzt. So verknüpft ihr Gehirn das Bett schnell mit Aktivität, wodurch die jungen Menschen schwerer zur Ruhe kommen.

Schlafmangel kann die schulischen Leistungen beeinträchtigen, da das Gehirn nachts Informationen und Erlebtes verarbeitet und speichert. Darüber hinaus neigen Jugendliche mit wenig Schlaf zu Stimmungsschwankungen, was in Folge zu Stress oder Depressionen führen kann.

Folgende Massnahmen verbessern den Schlaf:

- Regelmässige Schlafenszeiten, eine entspannende Abendroutine
- Vermeiden von Bildschirmzeit und Social Media vor dem Schlafen
- Eine ruhige, abgedunkelte Schlafumgebung und ausreichend Bewegung bei Tageslicht
- Konsum von Energydrinks sowie koffeinhaltigen Getränken am Abend vermeiden, um eine natürliche Müdigkeit zuzulassen



Teenager sollten sich bewusst Zeit für Erholung nehmen, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Dies gelingt vornehmlich, wenn erwachsene Vorbilder mit gutem Beispiel vorangehen.

Schlaf in der Schwangerschaft

Gut gebettet für zwei – Ruhe finden in einer aufregenden Zeit.

Sie erwarten ein Kind? Herzlichen Glückwunsch! Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, wobei die bevorstehenden Veränderungen den werdenden Eltern schon mal den Schlaf rauben können. Ängste und Vorfremde mischen sich. Es folgt für die werdende Mutter eine Zeit geprägt von hormonellen und körperlichen Veränderungen, die schon zu Beginn der Schwangerschaft den

Schlaf beeinflussen können.

Nach der Geburt werden Sie sich dann an den Schlafrhythmus Ihres Kindes anpassen. Frisch gebackene Mütter schlafen nämlich leichter, damit sie ihr Baby hören, wenn es sie braucht.

Viele Schwangere finden das Liegen auf dem Bauch schon zu Beginn der Schwan-

gerschaft unangenehm. Das ist aber nicht schlimm, da die Bauchlage sowieso belastend für den Nacken und den unteren Rücken ist. Je mehr sich das Baby bäuchlein zeigt, desto komplizierter wird es, eine bequeme Liegelage zu finden. Auch die Rückenlage wird sehr schnell als unbequem empfunden. Das Gewicht des grossen Bauches kann so sehr auf die im Rücken verlaufende Hohlvene drücken, dass die Sauerstoffversorgung des Kindes beeinträchtigt wird. Ausserdem kann das sogenannte Vena-Cava-Inferior-Syndrom bei der Mutter zu Kreislaufstörungen und Blutdruckabfall führen.



Es empfiehlt sich, schon früh ein Seitenschläferkissen (Stillkissen) anzuschaffen, mit dem die ideale Seitenlage während der Schwangerschaft vereinfacht wird. Legen Sie sich einfach auf die linke Seite, so kann Ihr Blut optimal zirkulieren und Ihre Organe werden weniger eingeeengt. Klemmen Sie das Stillkissen zwischen die Knie und schieben es, soweit wie nötig, unter den Bauch - so wird der Babybauch optimal entlastet.

Wussten Sie eigentlich, dass...

...der Körper etwa 50 Hormone produziert.
Das Wort Hormone kommt aus dem Griechischen und bedeutet: Antriebsstoffe.

Diese Antriebsstoffe braucht der Körper um Entwicklung, Wachstum und Körperfunktionen zu koordinieren.

Einer davon ist Serotonin und wird aus der Aminosäure Tryptophan gebildet, die wir dem Körper über die Ernährung zuführen müssen, da sie der Körper nicht selber bildet. Beste Quellen dafür sind: Haferflocken, (Emmentaler) Käse, Soja, Fisch, Fleisch, Bananen oder Nüsse.

Serotonin ist zudem eine Vorstufe von Melatonin – dem Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Ohne ausreichend Serotonin kann der Körper abends nicht genügend Melatonin bilden – und das wirkt sich direkt auf unseren Schlaf aus.

Wechseljahre

Guter Schlaf trotz Hormonumstellung



Jeden Tag, jede Stunde, jede Sekunde werden wir älter. So schleichend wie das Alter, kommen auch die körperlichen Veränderungen und unauffhaltsam machen sich die Wechseljahre bemerkbar. Der sinkende Östrogen- und Progesteronspiegel bringt die Hormonalbalance durcheinander und sorgt bei 40-60% der Frauen für Schlafstörungen. Auch Männer spüren diese Umstellung.

Dazu kommen oft auch private und berufliche Veränderungen, die der Psyche zusetzen.

Die oft genannten Hitzewallungen können Frauen auch bereits im Präklimakterium, Anfang/ Mitte vierzig, spüren.

Schlaflose Nächte, schwitzen oder frieren, aufwachen und nicht wieder einschlafen können, sind nur einige Symptome, die besonders während der Perimenopause, ab ca. 50 Jahren, auftauchen.

Mit der Wahl eines klima-ausgleichenden Duvets und atmungsaktiver Kleidung sowie Bettwäsche kann Abhilfe geschafft werden. In erster Linie geht es darum, die Feuchtigkeit vom Körper wegzubringen. Klimaregulierende Zudecken mit einem Feuchtigkeitsabsorber helfen dabei, die Feuchtigkeit aufzunehmen und nach aussen zu leiten. Das ist deshalb besonders effektiv, weil wir 80% des Bettklimas über unsere Zudecke regulieren und rund 20% über die Matratze. Darüber hinaus gibt es noch weitere wirkungsvolle Ansätze, um das persönliche Schlafklima zu optimieren.

Es empfiehlt sich, einen guten Schlaftherapeuten aufzusuchen, der bei der richtigen Wahl der Produkte hilft, und wichtige Schlaf-Tipps weitergeben kann.

Je gesünder Körper und Geist sind, desto besser der Schlaf.

Tipps vom Schlaftherapeuten

- Regelmässige Schlafenszeiten helfen dem Körper, in jeder Lebensphase einen stabilen Rhythmus zu finden!
- Vermeiden Sie Bildschirme eine Stunde vor dem Schlaf – Blaulicht stört die Melatoninproduktion.
- Stillkissen zwischen Knie und Bauch erleichtert Schwangeren den Seitenschlaf.
- Climadecken mit Feuchtigkeitsabsorber lindern nächtliche Hitzewallungen.
- Seitenlage links verbessert die Durchblutung und entlastet Organe in der Schwangerschaft.
- Druckentlastende Matratzen erleichtern den Schlaf bei Gelenkschmerzen und Verspannungen.
- Serotonin, das Glückshormon, wird durch Bewegung und Tageslicht gefördert.



ERHALTEN SIE MEHR SCHLAFTIPPS

Warum sich Schlaf verändert – und was wir dagegen tun können

Ein Gespräch mit Schlafexperte Markus Kamps über innere Uhren, Teenagerschlaf und die Kunst, in jeder Lebensphase erholsam zu schlafen.

Schlaf ist weit mehr als blosses Ausruhen – Es ist ein dynamischer, lebenslanger Prozess, der sich ständig verändert und von zahlreichen Faktoren beeinflusst wird. Immer wieder fragen Personen in unterschiedlichen Lebenslagen in unseren Kompetenzzentren um Rat, weil sie oder ein Familienmitglied Schwierigkeiten mit dem Schlaf haben.

Im Interview gibt der renommierte und sympathische Schlafexperte Markus Kamps (schlafkampagne.de) spannende Einblicke, warum unser Schlafrhythmus schwankt, welche biologischen Prozesse dabei eine Rolle spielen und wie wir in jeder Lebensphase für erholsamen Schlaf sorgen können.

Wieso verändert sich der Schlaf immer wieder? Wovon hängt das ab?

Der Schlaf ist ein hochdynamischer biologischer Prozess, der durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird. Dazu gehören unter anderem der individuelle zirkadiane Rhythmus (Erklärung der Red. «innere Uhr»), Umweltfaktoren, das persönliche Stresslevel, hormonelle Schwankungen sowie individuelle Lebensgewohnheiten. Beispielsweise kann ein veränderter Schlafrhythmus durch Jetlag oder Schichtarbeit entstehen.

Welche biologischen und hormonellen Prozesse spielen dabei die grösste Rolle?

Eine wichtige Rolle spielt das Hormon Melatonin, das bei Dunkelheit ausgeschüttet wird. Als «Schlafhormon» bekannt, steuert es unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und sorgt für besseren Tiefschlaf.

Zum anderen geht es um das Stresshormon Cortisol, das für Wachheit und die Energie am Tag verantwortlich ist. Ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel stört unsere Schlafqualität.



Markus Kamps – Schlafexperte, Präventionsberater und Gründer von „Schlafkampagne.de“

Warum verschiebt sich der Schlafrhythmus in der Pubertät? Und wo siehst du die Herausforderung?

In der Pubertät verschiebt sich der zirkadiane Rhythmus nach hinten, was dazu führt, dass Jugendliche später müde werden und morgens schwer aus dem Bett kommen. Dies liegt an einer verzögerten Melatonin-Ausschüttung. Die Herausforderung besteht darin, dass frühe Schulzeiten nicht an diesen biologischen Rhythmus angepasst sind, wodurch Jugendliche oft nicht genug schlafen und Schwierigkeiten in der Schule bekommen können.

Welche Auswirkungen haben Schule, Bildschirmnutzung und soziale Medien auf den Schlaf?

Der Mangel an Tageslicht und die vermehrte Nutzung digitaler Geräte mit Blaulichtstrahlung, besonders am Abend, hemmen die Melatoninproduktion. Dies führt zu Einschlafproblemen. Zudem können die sozialen Medien durch emotionale Aufregung und ständige Benachrichtigungen den Schlaf erheblich negativ beeinflussen. Dadurch leiden die Erholung sowie die Konzentrationsfähigkeit.

Wie lautet deine Empfehlung für guten Schlaf in jeder Lebensphase?

- **Kindheit:** Feste Rituale und wenig/keine Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen.
- **Jugend:** Ideal wären spätere Schulzeiten oder gezielte Lichttherapie am Morgen.
- **Klimakterium:** Kühle Schlafumgebung und eine ausgewogene Ernährung.
- **Höheres Alter:** Viel Tageslicht, regelmässige Bewegung und Schlafenszeiten

Denk daran:

Guter Schlaf ist ein lebenslanger Prozess, der mit Anpassungen und bewussten Entscheidungen optimiert werden kann!

Nicht nur der Schlaf verändert sich mit dem Alter, sondern auch das Bett sollte den veränderten Lebensumständen angepasst werden.



Die zentrale Anlaufstelle für alle Themen rund ums Liegen und Schlafen.

ig-rls.ch



Beratungen und Lösungen vor Ort – in über 30 Fachgeschäften in der ganzen Schweiz.

kompetenzzentrumschmerzfreeschlafen.ch



Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten und Fachstellen für bessern Schlaf.

nss-schweiz.ch

Unsere Partnerorganisationen:



Verein Skoliose Schweiz



Organisation der Arbeitswelt Medizinischer Masseure
Organizzazione del mondo di lavoro dei massaggiatori medicali
Organizacija del mundi da lavoro dala massazhersi medicinals
Organisation du monde de travail des masseurs médicaux

Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



svomp
Schweizerischer Verband Orthopädischer Massage-Praktikerinnen und -Praktiker
Associazione Svizzera di Fisioterapia Massagistica Ortopedica
Associazione Svizzera di Fisioterapia Massagistica Ortopedica

Spiraldynamik
intelligent movement

IHR KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN: