

GESUNDHEITSMANAGEMENT

# GESUNDER SCHLAF



# INHALT



## LIEBE VERSICHERTE,

der Schlaf ist neben dem Essen, Trinken und Atmen die wichtigste Energiequelle für den Körper und die Seele. Gehirn und Körper erholen sich von den Tageserlebnissen, ohne gleichzeitig neue Eindrücke verarbeiten zu müssen.

Diese Broschüre informiert Sie rund um den Schlaf und wie Sie ihn besser genießen können – damit Sie in Zukunft in Morpheus Armen friedlich schlummern können!

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter unserer kostenlosen Telefonnummer **08 00.4 10 01 08** zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

- 4** Wie viel Schlaf ist „normal“?
- 6** Reise durch die Nacht
- 8** Schlafstörungen
- 10** Schlafapnoe – Nächtliche Aussetzer
- 12** Begleitphänomene des Schlafs
- 14** Müdigkeit am Tag
- 16** Einschlafen / Durchschlafen – leicht(er) gemacht

# WIE VIEL SCHLAF IST „NORMAL“?

**DIE SCHLAFDAUER VERÄNDERT SICH IM LAUF DES LEBENS.**



Neugeborene schlummern etwa 16 Stunden pro Tag, danach sinkt der Schlafbedarf kontinuierlich, bis er sich im jungen Erwachsenenalter individuell einpendelt. Der Schlafbedarf liegt durchschnittlich zwischen sechs und neun Stunden. Eine „normale“ Schlafdauer gibt es nicht.

Im Gegensatz zu früheren Annahmen weiß man inzwischen, dass sich der Schlafbedarf im höheren Lebensalter nur noch geringfügig verändert. Allerdings sinkt bei älteren Menschen die Schlaffeffizienz, das heißt: der Anteil des Tiefschlafs im Verhältnis zur im Bett verbrachten Gesamtzeit. Die Tiefschlafphasen werden kürzer und der Anteil flachen Schlafes nimmt zu.

# REISE DURCH DIE NACHT

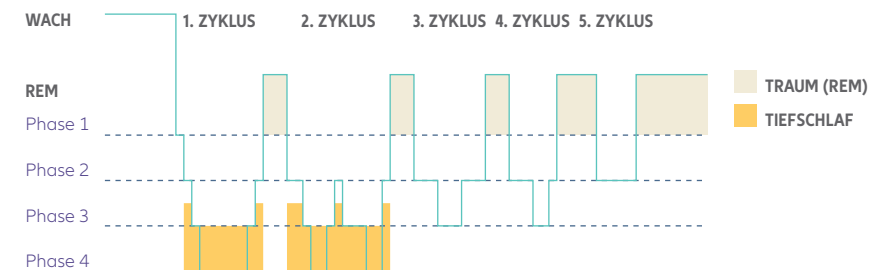
*Der Schlaf verläuft nicht gleichförmig vom Einschlafen bis zum morgendlichen Erwachen.*

Im Gegenteil: Jeder Mensch durchläuft im Schlaf mehrere Zyklen von unterschiedlich tiefen Schlafphasen. Diese reichen vom leichten Schlaf bis zum Tiefschlaf. Eine weitere Phase ist der Traumschlaf. Weil in diesen Schlafperioden sehr ausgeprägte, vor allem horizontale Augenbewegungen zu beobachten sind, heißt der Traumschlaf auch REM-Schlaf (aus dem Englischen: rapid eye movement).

Mehr als 20-mal wacht der durchschnittliche Schläfer nachts auf. Die meisten schlafen sofort wieder ein, ohne sich der Unterbrechung bewusst zu sein oder sich später daran zu erinnern. Vor allem am Ende einer REM-Phase, beim Übergang in den folgenden Schlafzyklus, ist ein kurzes Aufwachen nicht ungewöhnlich. In höherem Lebensalter nehmen solche Aufwachereignisse zu.



## SCHLAFSTADIEN



In der ersten Schlafhälfte sind die Tiefschlafphasen häufiger, alle Körperfunktionen erholen sich und das Immunsystem regeneriert sich, um am folgenden Tag wieder für die Infektabwehr gerüstet zu sein. In der zweiten Schlafhälfte nehmen die REM-Phasen zu, der Mensch träumt vermehrt. Jetzt findet die seelische Regeneration statt. Dieser zweite Schlafanteil ist deshalb für die seelische Gesundheit sehr wichtig.



# SCHLAFSTÖRUNGEN

**Schlafstörungen kommen in allen Altersklassen vor, treten aber mit zunehmendem Alter häufiger auf und sind bei Frauen häufiger als bei Männern.**

In den westlichen Industrienationen leiden zwischen 10 und 20 Prozent der Menschen unter Ein- oder Durchschlafstörungen, schätzt die Deutsche Gesellschaft für Neurologie. Oftmals stehen psychische Ursachen im Vordergrund: Der Termin- und Leistungsdruck im Job oder das Grübeln über persönliche Probleme. Depressionen, seltener Angst- und Panikstörungen, können den Schlaf noch erheblicher beeinträchtigen.

Mehr als die Hälfte der über 65-Jährigen sind betroffen, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin unter Berufung auf die American Sleep Association®. Experten vermuten, dass die

ständigen Hormonschwankungen im weiblichen Körper eine Ursache für die häufigeren Schlafstörungen der Frau sind.

## MÖGLICHE URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN

Auszuschließen ist vorab immer, dass der Schlafstörung eine körperliche Ursache zugrunde liegt. Bestimmte Krankheiten können den Schlaf beeinträchtigen.

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. Herzrhythmusstörungen („Herzrasen“), Herzmuskelschwäche.
- Atemwegserkrankungen, z. B. chronische Bronchitis. Erkrankungen, die mit Schmerzen einhergehen, sind ebenfalls kein „sanftes Ruhekissen“. Falls einfa-

che Maßnahmen (Wärmebehandlung, leichte schmerzlindernde Medikamente, Massage und Physiotherapie) nicht ausreichen, insbesondere wenn die Ursachen nicht bekannt sind oder der Schmerz akut und länger anhaltend ist, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen.

Oft steckt ein vermehrter nächtlicher Harndrang hinter den Schlafstörungen. Für eine außer-

gewöhnlich hohe Harnmenge gibt es mehrere mögliche Gründe, z. B.

- chronische Herzinsuffizienz,
- Diabetes mellitus,
- dauerhafte Einnahme von harntreibenden Medikamenten (Diuretika).

Auch andere Medikamente können den Schlaf beeinträchtigen. Sollten Sie den Verdacht haben, dass Ihre Schlafstörungen durch Medikamente hervorgerufen werden, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Vielleicht ist eine Umstellung auf ein anderes Mittel möglich. Setzen Sie verordnete Medikamente aber niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.



**DIE BEHANDLUNG DER GRUNDERKRANKUNG BESSERT IN DER REGEL AUCH DIE SCHLAFSTÖRUNG.**

# SCHLAFAPNOE – NÄCHTLICHE AUSSETZER

Das sogenannte **obstruktive Schlafapnoe-Syndrom** entsteht durch einen erhöhten Atemwiderstand in der Nase und im Rachen. Im Schlaf steigt dieser Widerstand periodisch an und bringt den Luftfluss immer wieder zum Erliegen. Diese Aussetzer der Atmung führen zu einem starken Sauerstoffmangel im Blut.

Das seltenere **zentrale Schlafapnoe-Syndrom** geht ebenfalls mit Atemstillständen einher. Die Ursache ist ein zu schwacher Atemantrieb im Gehirn. Diese Schlafstörung muss immer in Absprache mit einem Neurologen behandelt werden. Mit der Schlafapnoe werden Folgeerkrankungen begünstigt, wie beispielsweise Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Herzmuskelschwäche oder Herzinfarkt und Schlaganfall.



## Anzeichen für Schlafapnoe

**Diese Beschwerden können auf ein Schlafapnoe-Syndrom hinweisen. Stellen Sie diese Symptome über einen längeren Zeitraum bei sich fest, sollten sie unbedingt ärztlich überprüft werden:**

- Erhöhte Tagesschläfrigkeit ohne ersichtliche äußere Ursache
- Einschlafneigung bei monotonen Tätigkeiten
- Störungen der Konzentration und Merkfähigkeit
- Anhaltend niedergeschlagene Stimmung
- Erektionsstörungen und nachlassendes sexuelles Interesse
- Kopfschmerzen nach dem Erwachen
- Trockener Mund am Morgen

Die Betroffenen bemerken die nächtlichen Atemstillstände oft nicht. Aber sie fühlen sich nach dem Aufwachen meist wie gerädert – hier sind die Angehörigen gefragt: Schnarchen die Betroffenen regelmäßig und atmen ohne Pausen, ist die Situation meist unbedenklich. Dagegen sollte unregelmäßiges Schnarchen hellhörig machen.

# BEGLEITPHÄNOMENE DES SCHLAFS

Besonderheiten, die während des Schlafs oder beim Übergang vom Schlafen zum Wachsein auftreten, werden als Parasomnien bezeichnet. Am häufigsten treten sie bei Kindern auf. Die spektakulärste Form ist das **Schlafwandeln**, das seine Ursache in einem unvollständigen Erwachen hat. Andere typische Begleitstörungen des Schlafs sind nächtliches Aufschrecken oder Albträume. Auch das **Zähneknirschen** gehört zu den Parasomnien. Meist erfahren die Betroffenen von den Lebenspartnern, dass sie „Knirscher“ sind. Denn diese werden mitunter von den lauten Knirschgeräuschen geweckt.

## SONDERFALL SCHNARCHEN

Etwa 10 bis 30 Prozent der Erwachsenen schnarchen im



Schlaf, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Im Schlaf entspannen sich die Muskeln im Gaumen- und Rachenraum. Dadurch erschlafft das sonst gespannte Gaumensegel und ist für die Luft, die beim Atmen vorbeiströmt, ein Hindernis. Sie können sich das Gaumensegel im Schlaf dann wie ein Segel vorstellen, das, nicht gespannt, im

Wind umherschlackert. Die liegende Position verstärkt diesen Effekt und begünstigt die Entstehung des Schnarchgeräuschs. In den meisten Fällen ist keine Behandlung erforderlich. Schnarchen an sich ist keine Gefahr für die Gesundheit, es sei denn, die Geräusche sind sehr laut und unregelmäßig. Dann könnte eine behandlungsbedürftige Schlafapnoe dahinterstecken.



# 10–30 %

ETWA 10 BIS 30  
PROZENT DER  
ERWACHSENEN  
SCHNARCHEN IM  
SCHLAF

# MÜDIGKEIT AM TAG



# 30

MINUTEN MITTAGSSCHLAF  
REICHEN IN DER  
REGEL AUS, UM DIE  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU  
STEIGERN.

**Auch ohne subjektiv erlebte Schlafstörung und trotz ausreichender Schlafdauer leiden manche Menschen unter einer ausgeprägten Tagesmüdigkeit.**

Manche nicken sogar am Schreibtisch oder beim Autofahren plötzlich ein. Meist stellt sich heraus, dass der Nachtschlaf immer wieder unbemerkt unterbrochen ist. Diese Kurzunterbrechungen blockieren den Tiefschlaf und es entsteht kein Erholungseffekt. Die Hauptursache sind die bereits geschilderten Schlafapnoen.

Auch unwillkürliche Beinbewegungen im Schlaf können die Ursache

für die Tagesmüdigkeit sein. Beim Restless-Legs-Syndrom (RLS) treten im Ruhezustand unangenehme Empfindungen in den Beinen auf, die mit einem intensiven, nächtlichen Bewegungsdrang einhergehen.

Schilddrüsenhormone regulieren die Aktivität während des Tages. Fehlen sie, beispielsweise bei einer Schilddrüsenunterfunktion, nimmt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ab. Man fühlt sich so müde, schlapp und niedergeschlagen, dass selbst ein Mittagsschlaf kaum hilft.

Schließlich kann die Schlaf-Wach-Regulierung im Gehirn selbst gestört sein, wie es bei

der Narkolepsie der Fall ist. Dabei tritt während des Tages plötzlich ein unüberwindliches Schlafbedürfnis auf.

Schlafanfälle, auch bei längeren Autofahrten, sind dann keine Seltenheit und eine Gefahr für die Sicherheit im Straßenverkehr.

## Mittagsschlaf

**Viele Menschen verspüren das Bedürfnis nach einem Nickerchen im Lauf des Tages.**

Das hat einen biologischen Grund: Am frühen Nachmittag sinken einige geistige und körperliche Funktionen auf den Tiefpunkt. Unabhängig von der Nahrungsaufnahme nehmen Körpertemperatur und Leistungsfähigkeit ab, während Müdigkeit und Fehlerrate steigen.

Ein Mittagsschläfchen kann die Leistungsfähigkeit am Nachmittag steigern, vorausgesetzt er dauert nicht zu lang. Sonst sind Anlaufschwierigkeiten die Folge.

Nutzen Sie den Mittagsschlaf optimal aus, indem Sie – höchstens einmal am Tag schlafen und – den Mittagsschlaf zeitlich begrenzen (eine halbe Stunde reicht in der Regel aus – Wecker stellen).



# EINSCHLAFEN / DURCHSCHLAFEN – LEICHT(ER) GEMACHT



## WAS IHNEN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN HELFEN KANN

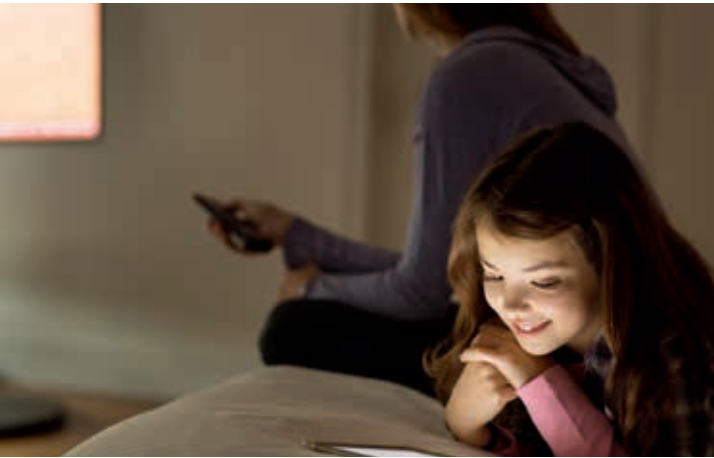
Versuchen Sie, regelmäßige Zeiten für das Zubettgehen und das morgendliche Aufstehen einzuhalten. Schaffen Sie ein Einschlafritual, auf das stets der Schlaf folgt. So entsteht ein unbewusster Lerneffekt. Bewährt haben sich abendliche Spaziergänge, Musikhören, Lesen oder das Trinken eines Glases warmer Milch.

Entspannungstechniken<sup>1</sup> (autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation) haben sich zur Behandlung von Einschlafstörungen bewährt. Allerdings brauchen Sie ein wenig Geduld, um sie einzuüben. Der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein. Kognitive Techniken aus der Verhaltenspsychologie vermindern Schlafängste: Man konzentriert sich auf beruhigende Gedankenbilder und unterbricht so das Gedankenkreisen und Problemgrübeln.

Warme Bäder am Abend lockern Muskelverspannungen und beruhigen kreisende Gedanken. Das Badewasser darf jedoch nicht zu heiß sein, denn zu hohe Körpertemperaturen können zu Einschlafschwierigkeiten führen.

<sup>1</sup> Allgemeiner Hinweis zur Erstattungsfähigkeit:

Die Erstattung von Leistungen für alternative Behandlungsmethoden ist abhängig vom versicherten Tarif. Wir empfehlen daher grundsätzlich allen Kunden, die Erstattungsfähigkeit vorab bei uns abklären zu lassen. Unsere telefonische Kundenbetreuung steht Ihnen bei Fragen dazu montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr unter der kostenfreien Telefonnummer 08 00 4 10 01 08 gerne zur Verfügung.



*Nur wer wirklich müde ist, kann abends auch gut schlafen.*

Wenn Sie nachts des Öfteren erwachen und sich Gedanken über den kommenden Tag machen, halten Sie Stift und Notizblock neben dem Bett bereit. Schreiben Sie wichtige Gedanken auf, dann halten diese Sie auch nicht wach. Ist an Einschlafen trotzdem nicht mehr zu denken, wälzen Sie sich nicht im Bett hin und her. Stehen Sie auf und versuchen Sie, sich zu entspannen.

### **DAS SOLLTEN SIE BEI SCHLAFSTÖRUNGEN VERMEIDEN**

Nicken Sie nicht kurz vor dem eigentlichen Nachtschlaf ein, z. B. vor dem Fernseher. Nur wer wirklich müde ist, kann abends auch gut schlafen. Regelmäßige Tagschlafphasen verkürzen übrigens den Nachtschlaf.

Wachmacher wie Zigaretten oder koffeinhaltige Getränke wie Tee, Kaffee, Cola und Kakao sind vor dem Einschlafen ebenso tabu wie größere Mengen Alkohol: Dieser lässt Sie zwar schneller einschlafen, begünstigt aber Durchschlafstörungen.

Saunabesuche oder Sport führen bei manchen Menschen zu Schlafstörungen. Diese sollten vier bis sechs Stunden vor dem Einschlafen darauf verzichten. Regelmäßige körperliche Bewegung am Nachmittag hingegen hilft, nachts besser zur Ruhe zu kommen.

Nach üppigen Mahlzeiten am Abend hält der verdauungsaktive Magen den restlichen Körper oftmals noch stundenlang wach. Wer davon betroffen ist, sollte daher abends nur Leichtes und gut Verdauliches zu sich nehmen und unmittelbar vor dem Einschlafen nichts mehr essen. Auch sollten Sie vor dem Schlafen keine zu großen Flüssigkeitsmengen zu sich nehmen.



**ENTSPANNUNGSTECHNIKEN  
KÖNNEN BEI EINSCHLAFSTÖRUNGEN  
HELFFEN.**

# TRAUMHAFTES SCHLAFAMBIENTE

**Das Bett ist zum Schlafen da und nicht zum Arbeiten, Lesen, Fernsehen, Grübeln oder Streiten.**

Auch Gegenstände, die an belastende Situationen am Tag erinnern könnten, gehören nach Möglichkeit nicht in den Schlafbereich. Das Ergebnis: Sie assoziieren die Schlafstelle automatisch mit erholsamem Schlaf; dadurch verbessert er sich mit der Zeit.

Eine mittelharte Matratze auf einem flexiblen Lattenrost mit ausreichender Luftzirkulation fördert den Schlaf und verhindert, dass Sie mit Rücken- und Gliederschmerzen erwachen.

Eine ausreichende Verdunkelung hilft lichtempfindlichen Menschen.

Störende Geräusche bleiben durch eine gute Fensterisolation oder Trittschalldämmung außen vor. Ohrstöpsel helfen, wenn sich der Lärm schwer regulieren lässt, beispielsweise auf Reisen. Zu einer schlaffördernden Atmosphäre gehört auch die richtige Raumtemperatur, die weder zu niedrig noch zu hoch sein sollte. Empfohlen sind 16 bis 18 Grad Celsius.

Wenn Sie über mehr als vier Wochen fast jede Nacht unter den beschriebenen Schlafstörungen leiden, tagsüber müde und unkonzentriert sind und Ihnen auch unsere Tipps nicht weiterhelfen, sollten Sie einen Arzt

aufsuchen. Sind die Schlafprobleme seltener und gelingt es Ihnen, diese beschriebenen, einfachen Schritte für sich umzusetzen, wird Morpheus Sie bald wieder fest in seine Arme schließen.

**Wir wünschen Ihnen eine gute Nacht und einen erholsamen Schlaf.**

Wir hoffen, dass Ihnen diese Broschüre Anregungen und wertvolle Informationen geben konnte. Sie soll jedoch in keinem Fall einen Arztbesuch ersetzen.

Für Anregungen und Fragen kontaktieren Sie uns kostenlos von Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr unter 08 00.4 10 01 08.

**Interessieren Sie sich für eine weitere Broschüre?**

Dann besuchen Sie uns auf unserer Homepage [gesundheitswelt.allianz.de/infothek](https://gesundheitswelt.allianz.de/infothek) Dort stehen weitere Broschüren für Sie zum Download bereit.





### **Gesundheitswelt.**

Lesen Sie jeden Monat neue Tipps für Ihre Gesundheit und informieren Sie sich über unsere Services.

**gesundheitswelt.allianz.de**



### **Vivy.**

Nutzen Sie Vivy, Ihre digitale Gesundheits-Assistentin und elektronische Gesundheitsakte in einer App.

**gesundheitswelt.allianz.de/vivy**



### **Telefonischer Kundenservice.**

Gerne beraten wir Sie persönlich. Rufen Sie uns montags bis freitags (8–20 Uhr) kostenlos an unter

**08 00.4 10 01 08**