Bellevue
NZZ



Eine gute Schlafhygiene ist entscheidend für einen erholsamen Schlaf. (Bild: Getty Images)

ANLEITUNG

Besser schlafen: Tipps zur optimalen Schlafroutine

Tania Villiger | Leben | 11.01.2023

«Würden wir im Schlaf nicht den Tag verarbeiten und unsere Batterien aufladen, wäre Schlaf der grösste Fehler der Evolution», sagt Schlafexperte Prof. Schöbel. Warum der Tag wichtig ist für eine gute Nacht und welche Tipps einen erholsamen Schlaf bringen.

«Wer schläft, liebt nicht», schrieb Robert Schneider 1992 in seinem Buch «Schlafes Bruder». Ganz so romantisch wurde seine Aussage von der Gesellschaft nicht gelebt, sondern eher in «Wer schläft, arbeitet nicht» umgewandelt oder zu «The Cult of Overwork» – so bezeichnete es einst «The New Yorker»-Journalist James Surowiecki. Denn wer viel schläft, gilt als Faulpelz. Doch: Diese Haltung scheint sich zu wandeln, und die Zeit der sich selbst zermürbenden Kurzschläfer-Gesellschaft scheint vorbei.

Schlaf hat in der leistungsorientierten Gesellschaft inzwischen einen wichtigen Stellenwert. Weniger als die Hälfte der Befragten gab im letztjährigen «Sanitas Health Forecast» an, gut zu schlafen. Es besteht somit noch ganz viel Optimierungspotenzial.



GEBOT DER EFFIZIENZ

Wir schlafen nicht zu wenig, aber zu wenig gut

Zu viele Gedanken zum Schlaf solle man sich allerdings nicht machen, sagt der Schlaf-Experte Prof. Dr. med. Christoph Schöbel, als wir ihn zum Gespräch in der Lobby des Ruby Mimi Hotel in Zürich treffen. «Je weniger Gedanken ich mir über Schlaf mache, desto eher kommt er», sagt Schöbel. Wer darauf allein nicht vertrauen will, findet hier einige Tipps, um gutem Schlaf nachzuhelfen.

Siebenschläfer oder Nachteule? Diese Fragen sollten zuerst beantwortet werden

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wir gewöhnen uns an Abläufe, und «Routinen strukturieren unseren Tag», sagt Prof. Schöbel. An einer Routine festzuhalten, ist der Schlüssel zu gutem Schlaf. Natürlich können wir eine Nacht ohne Schlaf auskommen, doch damit setzten wir unseren Körper einer Art Hangover aus. Auch wenn es für die meisten unrealistisch ist, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, sind geregelte Schlaf-Wach-Rhythmen wichtig. Schläft man ständig zu wenig, ist der Körper schlafdepriviert, das heisst: Man ist einem chronischen Schlafmangel ausgesetzt.

Deshalb ist es in erster Linie wichtig, den Ist-Zustand festzuhalten. Da vieles im Zusammenhang mit Schlaf genetisch bedingt ist, lässt sich nicht alles antrainieren. Um besser zu schlafen, gilt es zu wissen, was man braucht.

Zur Person

PROF. DR. MED. CHRISTOPH SCHÖBEL

Prof. Schöbel leitet die Ruhrlandklinik der Universitätsmedizin Essen, wo er die erste Professur für Schlaf- und Telemedizin in Deutschland innehat. Die Klinik verfügt über diagnostische sowie therapeutische Behandlungsmöglichkeiten, zudem wird Schlafstörungen mit digitalen Mitteln begegnet.

1. Chronotyp bestimmen: Lerche, Eule oder Taube?

Wann werde ich müde, und wann bin ich morgens fit? Das bestimmt der Chronotyp. Es gibt drei Typen in der Schlafforschung, die genetisch fixiert sind.

Die Lerche ist der Frühaufsteher, morgens schon früh wach, und abends schafft sie es kaum, nach 21 Uhr die Augen vor dem Fernseher offen zu behalten. Die Eulen sind das pure Gegenteil, sie kommen morgens kaum aus den Federn und abends kaum ins Bett. Dieser Chronotyp läuft Gefahr, sich Schlafmangel auszusetzen, denn unsere Tagesstrukturen erlauben es nur selten, später in den Tag zu starten, was den Nachteulen einige Stunden an wertvollem Schlaf raubt.

Die Mehrheit der Menschen sind Neutral-Typen, Tauben genannt, sie werden nicht unglaublich früh müde, genauso wenig, wie sie bis in die späten Stunden produktiv sein können.

2. Lang- oder Kurzschläfer?

Abgesehen von den Chronotypen, die die Bettzeiten festlegen, muss man herauszufinden, ob man viel oder wenig Schlaf benötigt. Dabei unterscheidet man zwischen zwei Schlaftypen: dem Kurzschläfer, der auch mit 5 bis 6 Stunden Schlaf pro Nacht auskommt, oder dem Langschläfer, der eher 9 bis 10 Stunden Schlaf benötigt.

3. Wie viel Schlaf brauche ich wirklich?

Die Mehrheit der Menschen geht zwischen 22 Uhr und Mitternacht ins Bett und benötigt zwischen sechs und neun Stunden Schlaf. Wie viel Schlaf man wirklich braucht, findet man heraus, indem man die Schlafschuld nachholt. Das heisst, man nimmt sich eine Woche Zeit, geht dann ins Bett, wenn man müde wird, und steht auf, wann man aufwacht. So wird der verpasste Schlaf aufgearbeitet. Nach einer Woche sollte die angestaute Schlafschuld beglichen sein, und man kann anfangen auszurechnen, nach wie vielen Stunden Schlaf man natürlich aufwacht. Und schon hat man die perfekte Schlafdauer.

Was tagsüber für einen guten Schlaf getan werden kann

«Würden wir im Schlaf nicht den Tag verarbeiten und unsere Batterien aufladen, wäre Schlaf der grösste Fehler der Evolution», sagt Prof. Schöbel in unserem Gespräch. Ein guter Tag gehört genauso zu einer erholsamen Nacht wie der Schlaf selbst.

Tipps für Vor-dem-zu Bett-Gehen, die zu erholsamen Nächten führen:

1. Genügend Schlafdruck aufbauen

Schlaf lässt sich zu einem gewissen Grad nachholen, beispielsweise am Wochenende, dort sollte man allerdings aufpassen, dass man den Schlafrhythmus nicht zu sehr durcheinanderbringt. Schläft man am Wochenende bis am Nachmittag und muss abends wieder früh schlafen gehen, um für den Montag fit zu sein, ist der Schlafdruck womöglich noch viel zu gross, sprich: Die Müdigkeit für einen tiefen guten Schlaf fehlt.

«Es gibt keine guten Nächte, wenn es keine guten Tage gibt», erklärt Schöbel. Somit braucht es produktive Tage, die uns genug Schlafdruck aufbauen lassen, um am Abend auch wirklich müde zu sein.



STIMMT DAS?

Zu viel Schlaf ist ungesund und Mini-Jetlag nach Zeitumstellung: 12 Schlafmythen im Check

2. Vor dem Schlafengehen loslassen

«Alle Gedanken, die mein Anspannungslevel erhöhen, sind nicht gut für den Schlaf», so Schöbel. Das müssen nicht immer negative Gedanken sein, wenn die Vorfreude zu gross ist, kann das genauso vom Schlaf abhalten wie negative Emotionen. «Ich kann nur in den Schlaf hineinkommen, wenn ich entspannt bin», sagt Schöbel. Was der eigenen Entspannung dient, kann sehr unterschiedlich sein, ein Spaziergang vor dem Schlafengehen kann uns genauso entspannen wie ein Buch oder Netflix schauen im Bett. Wichtig ist, etwas zu tun, das uns den Tag loszulassen ermöglicht, um nicht alles mit ins Bett zu nehmen.

Aber das Handy im Bett ist doch sicher ein No-Go, oder? Nicht ganz, aber jedes «Bing» kann uns aktivieren und verlangt nach unserer Aufmerksamkeit. Deshalb: Am Handy noch etwas anschauen oder hören, das uns herunterfahren lässt, kann gut auch kurz vor dem Schlaf gemacht werden. Doch alles, was unsere Aufmerksamkeit zu sehr beansprucht, sollte vor dem Schlafengehen vermieden werden.

Dunkelheit wirkt sich ebenfalls positiv auf unseren Schlaf aus. Sie lässt uns herunterfahren, denn Licht zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich. Die Luftqualität im Raum ist zudem wichtig, am besten vor dem Zubettgehen nochmals gut durchlüften. Unsere Körpertemperatur sollte hingegen langsam runterfahren, denn mit sinkender Körpertemperatur steigt unsere Müdigkeit. Deshalb empfiehlt Prof. Schöbel, vor dem Schlafen noch eine heisse Dusche zu nehmen. So wird unser Körper aufgewärmt, und die Körpertemperatur kann langsam fallen.

3. Powernaps als Ruhepause

Es ist normal, dass man nach dem Mittag in ein Tief rutscht. Abhängig davon, ob man eine Lerche oder Eule ist, kommt dieses Tief früher oder später. Naps schaffen Abhilfe, die Müdigkeit zu überwinden. Um sich danach fit zu fühlen, ist die Dauer entscheidend. Es ist wichtig, nicht länger als zwanzig bis dreissig Minuten zu schlafen, sonst rutscht man in eine Tiefschlafphase, die uns nach dem Schlafen noch viel müder macht.

Powernaps benötigen etwas Übung, um schnell einschlafen und rechtzeitig wieder aufwachen zu können. Vorsichtig sollten Menschen mit Schlafstörungen sein, denn Naps sind keine Kompensation für regelmässig ausbleibender Schlaf in der Nacht, sondern werden mehr als Ruhepause verstanden.



EXPERTEN-TIPPS

Power Nap im Home-Office? Unbedingt, meint der Schlaf-Experte

Und beim Aufwachen gilt: auf die Schlafphasen achten

Wir schlafen in Zyklen. Dabei besteht ein Zyklus aus einer Leicht-, Tief- und Traumschlafphase, auch REM-Schlafphase genannt. Die Tiefschlafphase dient der Erholung und ist in der ersten Nachthälfte länger, daher kursiert der Mythos, dass der Schlaf vor Mitternacht besser sei, was nicht stimmt. Doch die ersten Stunden Schlaf sind die, die am meisten Erholung bieten, unabhängig davon, zu welcher Nachtzeit. In der zweiten Nachthälfte ist der REM-Schlafanteil länger, er ist wichtig für die Kreativität und die Stimmungslage.

Jeder Schlafzyklus dauert 90 Minuten, um erholt aufzuwachen, sollte darauf geachtet werden, erst am Ende eines Zyklus aufzuwachen. Fühlt man sich am Morgen total gerädert, ist man womöglich in der Tiefschlafphase aufgewacht. Können wir uns gut an Träume erinnern, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass wir in der Traumschlafphase aufgewacht sind. Beachtet man einige dieser goldenen Regeln, führt das bestimmt zu den erhofften goldenen Träumen.