

GUTE NACHT!

Kann man schlafen lernen?



Der Wecker klingelt und eigentlich wäre es Zeit aufzustehen und voller Elan in den neuen Tag zu starten. Stattdessen kommt die Snooze-Taste zum Einsatz und irgendwann schleppst du dich dann doch komplett übermüdet ins Badezimmer.

Schlecht oder zu wenig geschlafen?

Die National Sleep Foundation empfiehlt, dass Jugendliche im Alter zwischen 14 und 17 Jahren 8 bis 10 Stunden pro Nacht schlafen sollen. Doch was, wenn du abends einfach nicht zur Ruhe kommst? Egal ob dir schulischer Stress oder Gedanken um die nächste Prüfung zu schaffen machen, eine erholsame Nachtruhe ist besonders wichtig für die Konzentrationsfähigkeit. Gutes Schlafen kann man trainieren, sagt Schlafexperte Matthias Weingärtner von der Schule des Schlafens in Hornstein. Im nachfolgenden Interview kannst du dir vielleicht ein paar Tipps und Tricks zum Thema holen.

Zu welchen Problemen kann es kommen, wenn man schlecht oder zu wenig schläft?

Die Schlafqualität spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Ist diese gestört, kann es zu einer Vielzahl von Beeinträchtigungen kommen. Ganz abgesehen von Müdigkeit und Erschöpfung, verringerter Leistungsfähigkeit und Stimmungsschwankungen können auch Gesundheitsrisiken auftreten. Um ein Beispiel zu nennen: Unser Immunsystem reagiert sensibel auf langanhaltenden Schlafmangel. Die Immunfunktion wird geschwächt und die Anfälligkeit für Krankheiten steigt. Auch eine Gewichtszunahme ist eine der möglichen Folgen,

da bestimmte Hormone aus dem Gleichgewicht geraten. Wer lange aufbleibt, ist generell ungesünder und hat mehr Lust auf Junkfood und Süßes.

Welche Arten von Schlafstörungen treten bei Jugendlichen häufig auf?

Da wäre zum Beispiel die Insomnie. Sie bezieht sich auf Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen und kann durch Stress, Angst, Depressionen oder schlechte Schlafgewohnheiten verursacht werden. Auch Parasomnien sind häufig. Sie umfassen Störungen, die während des Schlafes auftreten, wie Schlafwandeln, Albträume, Zähneknirschen oder nächtliche Panikattacken. Es



Mehr Infos zur
Schlafschule findest du auf
schlaf-schule.at.

Matthias Weingärtner

kann bei jungen Menschen auch zum sogenannten Schichtarbeiter-Syndrom kommen, ausgelöst durch „social jetlag“. Damit sind die ständige Erreichbarkeit und die Bereitschaft, sich mit dem Handy mitten in der Nacht bzw. nächtelang zu beschäftigen, gemeint.

Wie wirkt sich die abendliche Bildschirmnutzung genau aus?

Die meisten elektronischen Geräte wie Smartphones, Tablets oder Fernseher strahlen blaues Licht aus, welches die Melanin-Produktion hemmt. Wenn wir kurz vor dem Zubettgehen E-Mails lesen, soziale Medien nutzen oder Videos schauen, wird unser Gehirn aktiviert und es dauert länger, bis wir zur Ruhe kommen. Wenn wir noch dazu mit belastenden Inhalten konfrontiert werden, erzeugt das innerlichen Stress, der es uns sehr schwer macht abzuschalten.

Wie hängen Schlaf und schulische Leistungen zusammen?

Wenn wir gut schlafen, hat das tiefgreifenden Einfluss auf unser Gehirn. Wer ausgeruht ist, kann sich besser konzentrieren und dem Unterricht aufmerksamer folgen. Während wir schlafen, werden Informationen verarbeitet und ins Langzeitgedächtnis übertragen. Es werden auch Sachen gelöscht, die wir nicht benötigen. Das heißt, es werden Gedächtnisinhalte organisiert und verknüpft. Dies kann besonders vor Prüfungen dazu beitragen, dass das Erinnern von gelerntem Material effizienter und schneller wird. Wenn wir fit und munter sind, können wir besser Probleme lösen, kritisch denken und logische Schlussfolgerungen ziehen. So sind Schüler, die gut schlafen, besser in der Lage, komplexe Aufgaben zu bewältigen. Außerdem entstehen in der Nacht neue Ideen und Lösungsansätze. Generell sind wir eher in der Lage, mit Stress umzugehen, und deshalb emotional ausgeglichener.

Kann man Schlafen wirklich erlernen?

Ja, man kann. Mit einfachen Tipps und Tricks lässt sich die eigene Schlafqualität erheblich verbessern. Das Konzept des „Schlaftrainings“ oder der „Schlafhygiene“ bezieht sich auf verschiedene Techniken und Gewohnheiten, die dazu beitragen können, den Schlaf zu optimieren und Probleme wie Schlafstörungen zu bewältigen.

Diese sind:

1. **Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus:** Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und auch aufzuwachen (auch am Wochenende)!
2. **Entspannung vor dem Schlafengehen:** Entwickle dein Entspannungsritual, höre beruhigende Musik, lies ein Buch oder meditiere!
3. **Bildschirmzeit begrenzen:** Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte Schluss sein.
4. **Optimale Schlafumgebung:** Im Schlafzimmer sollte es kühl, dunkel und ruhig sein.
5. **Positives Denken:** Sorgen haben im Bett keinen Platz. Wenn du merkst, dass du zu viel nachdenkst, lenke dich ab und versuche, dich auf etwas Positives zu konzentrieren.
6. **Schlafrituale etablieren:** Eine tägliche Routine beim Schlafengehen signalisiert dem Gehirn, dass es Zeit ist, sich auf den Schlaf vorzubereiten.
7. **Gesunde Ernährung** und ein generell **aktiver Lebensstil!**
8. **Alkohol und Koffein meiden!**

