



Je älter wir werden, desto mehr verändert sich unser Schlafrhythmus. Warum Schlaf unerlässlich für die Gesundheit ist und wie Sie Ihre Nachtruhe optimieren können.

**S**ind Sie frühmorgens sofort auf den Beinen, voller Elan und dazu noch gut gelaunt? Dann sind Sie wohl laut Chronobiologie eine Lerche. Oder verfluchen Sie den Wecker, der Sie um 7 Uhr aus den Träumen reißt und kommen erst in die Gänge, wenn andere schon wieder müde sind? Dann sind Sie eher eine Eule. „Jeder Mensch hat ein anderes Schlafbedürfnis, im Durchschnitt schläft der Mensch sieben bis neun Stunden, Langschläfer bringen es aber auch auf zehn Stunden. Der Schlaf verändert sich aber mit dem Alter. Bei älteren Menschen verringert sich das Schlafbedürfnis auf sechs bis sieben Stunden pro Nacht oder noch weniger“, erklärt Matthias Weingärtner, Biomedizinischer Analytiker im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt und Leiter der „Schule des Schlafens“.

Schlaf hat viele Funktionen, er fördert die Regeneration des Gehirns, stärkt das Immunsystem, da es nachts Ruhe hat, um zu arbeiten und macht darüber hinaus schlank. Bei

TEXT:  
DORIS SIMHOFER



Matthias Weingärtner

„Guter Schlaf ist wichtig für die Gesundheit. Er wirkt sich auf alle menschlichen Systeme aus.“

Schlafmangel wird das Hungerhormon Ghrelin aktiviert – nicht aber Leptin, das Sättigungshormon. „Melatonin reduziert immer den Stoffwechsel, und alles, was abends zu spät gegessen wird, wird dann leider als Depotfett gespeichert. Guter Schlaf ist wichtig für die Gesundheit. Er wirkt sich auf alle menschlichen Systeme aus, wie auf den Magen-Darm-Trakt, den Atem, das Herz-Kreislauf-System, auf Nerven oder Fortpflanzung“, so der Schlafcoach.

#### STABILE SCHLAFPHASEN

Wichtig ist, dass die Schlafphasen stabil sind, also Traum-, Tief- und Leichtschlafphasen in einem regelmäßigen Zyklus erfolgen. „Wer nicht ausgeschlafen ist, ist leicht reizbar, denn das Gehirn ist überfordert. Immerhin hängen 90 Prozent unserer Gesundheit vom guten Schlaf ab“, sagt Weingärtner. Doch immer mehr Menschen leiden an Schlaflosigkeit, mittlerweile kennen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler mehr als 81 verschiedene Schlafstörungen.

Nachts aufzuwachen gehört zum Schla-

FOTOS: ZVG, ISTOCKPHOTO: ALEXEY YARENIKO, JOHNWOODCOCK

fen dazu, sagt Weingärtner: „Wachphasen in der Nacht über drei Minuten merken wir uns, alles, was darunter liegt, gelangt gar nicht ins Langzeitgedächtnis und wird vergessen. Problematisch wird es, wenn man aufsteht, das Licht aufdreht, etwa weil man auf die Toilette muss. Danach ist es wieder schwierig, einzuschlafen.“ Viele kennen es: Das elendslange Grübeln in kurzen Wachphasen, die dann endlos werden. „Nachts wirken Probleme oft schwerer, manche Menschen neigen zum Grübeln. Hier spielt uns das Hormon Melatonin einen Streich, es macht mitunter nachdenklich; dann ist es günstig, das Problem auf die Seite zu schieben, nachts ist es ohnedies nicht lösbar.“

### WAS MAN SELBST TUN KANN

Für Schlafprobleme gibt es unzählige Ursachen, viele davon kann man jedoch selbst ändern. Zu wenig Bewegung am Tag, ein Mittagsschläfchen, das länger als 30 Minuten dauert oder zu wenig Sonnenlicht tagsüber können die Schlafqualität beeinflussen. Auf kulinarische Höhenflüge am



## DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN

- **Psychische Gründe:** Stress, Ärger, seelische Belastungen oder Depressionen
- **Körperliche Gründe:** Schnarchen, Schlafapnoe, ruhelose Beine (Restless-Legs-Syndrom), (Rücken-)Schmerzen, Lärm, zu helles (Blau-)Licht am Abend, Wassermangel, Bewegungsmangel
- **Physiologische Gründe:** (sozialer) Jetlag, Schichtarbeit
- **Pharmakologische Gründe:** Alkohol, Kaffeekonsum, Cola, Energy Drinks, Nebenwirkungen von Medikamenten
- **Alkohol:** zerstört Schlafprofil, weniger Traum- und Tiefschlaf
- **Sonstige Gründe:** falsches Schlafsystem, Elektrosmog etc.



späten Abend und auf Alkohol sollte man kurz vor dem Schlafen verzichten. Auch Kaffee kann wachhalten, günstig ist, den letzten Kaffee etwa vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen zu trinken. Auch anstrengendes Training oder hohe geistige Aktivität erhöhen den Adrenalin- und Cortisolspiegel und machen Stress, sind also kein ideales Einschlafprogramm.

### Informationen:

☐ [schlaf-schule.at](http://schlaf-schule.at)