

# Guter Schlaf – wie funktioniert das?

Martin Weber  
Klinik Selhofen

Forum Elle, 4.3.2024



## Zusammenfassung

Teufelskreis der Schlafstörung: ungünstige Erwartungen, Kontrollverlust, Angst

## Folgende Informationen helfen uns:

- Der Körper holt sich seinen Schlaf.
- Der erholsame Tiefschlaf findet zu Beginn statt.
- Aufwachen ist normal.
- 6 Stunden reichen uns in der Regel.
- Fehlender Schlaf wird automatisch nachgeholt.
- Fehlende morgendliche Erholung eher Stressfolgeschaden.
- Einschlafstörung: zu frühe Bettzeit.

## Take home message

### Fakten

- 6 Stunden Schlaf reichen aus.
- Erholsamer Tiefschlaf zu Beginn, nicht-erholsamer Flachschlaf gegen Ende des Schlafs.
- Erwachen ist normal (5-8mal mindestens 3 Minuten).
- Wir erinnern uns nicht an den Schlaf: Schlaffehlwahrnehmung.
- Morgendliches Zerschlagenheitsgefühl: Stressfolge.
- Einschlafprobleme: Spätschläfer?

### Was tun?

- Eigenen Schlafbedarf ermitteln.
- Nicht zu viel schlafen! Kürzere Schlafzeiten sind nicht gefährlich.
- Ohne Aktivierung geht Erwachen vergessen.
- Kein Stress wegen einer Nacht «ohne Schlaf».
- Müdigkeit nicht dem Schlaf in die Schuhe schieben.
- Individuellen Schlafrhythmus akzeptieren.