

M36.34 Merkblatt Schlafprobleme durch Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus (Restriktion der Zeit im Bett)

Name/Chiffre d. Pat.

Geburtsdatum d. Pat.

heutiges Datum

Unser Körper folgt einer inneren Rhythmik, in der sich eine Aktivitätsphase (Tag) und eine Ruhephase (Nacht) ablösen. Nach einer durchschnittlichen Ruhephase von sieben bis acht Stunden folgt eine Aktivitätsphase von 17-18 Stunden. Der Körper stellt sich auf diesen Wechsel ein, und reguliert verschiedene innere Prozesse anhand dieser Rhythmik. So gibt es in unserem Körper z. B. bestimmte Hormone, die während der Ruhephase produziert und in der Aktivitätsphase aufgebraucht werden (z. B. Stresshormon). Andere Hormone dagegen werden in der Aktivitätsphase aufgebaut und in der Ruhephase aufgebraucht (z. B. Melatonin).

Schwierigkeiten bekommt unser Körper, wenn diese »innere Uhr« durcheinander gerät. Besonders deutlich merkt man dies bei der Reise in eine andere Zeitzone: Die Zeit, auf die der Körper eingestellt ist, stimmt überhaupt nicht mit der Zeit am Ferienort überein. Auch Schichtarbeit (v. a. Nachtschicht) kann zu einer »Verstellung der inneren Uhr« führen.

Eine weniger offensichtliche »Verstellung der inneren Uhr« geschieht dann, wenn dem Körper zu wenig deutlich signalisiert wird, ob er in der Aktivitäts- oder in der Ruhephase ist. Unregelmäßige und zu lange Bettzeiten sind die Hauptursache dafür.

Regeln für eine gute Schlaf-Wach-Rhythmik:

- Halten Sie regelmäßige Bettzeiten ein. Dabei ist vor allem das konstante Aufstehen am Morgen wichtig, weil dies der Zeitgeber für unseren Körper ist.
- Werden Sie am Morgen gleich körperlich aktiv und gehen Sie, wenn möglich, ans Tageslicht (auch wenn es bewölkt ist).
- Passen Sie die Zeit im Bett Ihrer momentanen Schlaffähigkeit an: Gehen Sie nur so lange ins Bett, wie Sie in den vergangenen 14 Tagen im Durchschnitt geschlafen haben (nicht kürzer als fünf Stunden).
- Erst wenn Sie in diesem Schlaffenster gut schlafen, können Sie es um eine Viertelstunde verlängern.
- Zu lange Zeit im Bett führt zu oberflächlichem Schlaf und provoziert Ein- und Durchschlafprobleme.
- Vermeiden Sie am Tag zu schlafen, gönnen Sie sich maximal eine Ruhepause von 20 Minuten
- Bleiben Sie am Tag körperlich aktiv, auch wenn Sie sich müde fühlen.
- Vermeiden Sie es, abends vor dem Fernseher einzuschlafen.