

# Besser Schlafen

Praktische Tipps um besser zu  
schlafen und Schlafstörungen zu  
beseitigen

*von Florian Achenbach*

## Table of Contents

Warum wir (meistens) schlecht schlafen.....	3
Unser Hormonsystem für einen (gesunden) Schlaf.....	4
Unser Stresshormon: Cortisol.....	4
Das Schlafhormon: Melatonin.....	4
Wie wir unsere Hormone für guten Schlaf optimieren.....	5
Wie schütten wir Cortisol aus?.....	5
Wie fördern wir Melatonin?.....	6
Welche Faktoren verhindern außerdem guten Schlaf?.....	8
Verdauung und Alkohol.....	8
Koffein und Energydrinks.....	8
Die Schlafumgebung: Was gehört ins Schlafzimmer.....	9
Übergewicht und Schlafqualität.....	9
Bonustipp für besseren Schlaf.....	9
Eulen und Lerchen.....	10
Und jetzt, gute Nacht!.....	11

## Warum wir (meistens) schlecht schlafen

Die Gründe für schlechten Schlaf können vielseitig sein. Häufig ist es nur eine Phase, z.B. psychischer Stress, der einen wach hält. Häufig sind die Ursachen allerdings hausgemacht wie z.B. Übergewicht. Die Ursachen sind jedoch ähnlich und immer in irgendeiner Form hormonell begründet.

Denn wir kommen schließlich nicht selbst auf die Idee, dass um 22:30 Uhr Schlafenszeit sein sollte – unser Körper sagt und das. Er diktiert eigentlich wann er schlafen sollten oder nicht. Wir können uns dagegen natürlich wehren indem wir uns noch ein Red Bull gönnen, aber genau das bringt natürlich die Probleme mit sich.

Immer, wenn wir gegen unseren Körper ankämpfen und ihm nicht nachgeben sind die Konsequenzen irgendwann spürbar. Deswegen lautet die oberste Devise: Höre auf deinen Körper. Er hat ein eingebautes und ureigenes System, den zirkadischen Rhythmus – die innere Uhr. Das beste Rezept für guten Schlaf ist also einfach auch dieser inneren Uhr zu folgen. Dazu gehört aber auch, dass man es versteht. Man muss wissen wie diese Uhr funktioniert und mit welchen Methoden man sie negativ beeinflusst.

# Unser Hormonsystem für einen (gesunden) Schlaf

Werfen wir zunächst einmal einen Blick auf die einzelnen Bausteine:

## Unser Stresshormon: Cortisol

Cortisol hält uns wach und aktiv. Es signalisiert, dass wir handeln müssen und nicht ruhen dürfen. Cortisol erreicht daher auch seinen Höhepunkt ca. 30 Minuten nach dem Aufstehen. Wir schütten es also aus um mit Tatendrang in den Tag starten zu können. Über den Tag schwankt unser Cortisol entsprechend und ist ganz individuell. Bei einem stressigen Arbeitstag kann es praktisch ständig ausgeschüttet werden, während es an einem entspannten Sonntag Nachmittag womöglich gar keine Rolle spielt – außer wir regen uns über den Sonntagsfahrer vor uns auf.

Wie du dir sicherlich denken kannst ist Cortisol nicht dazu gedacht uns in den Schlaf zu wiegen – im Gegenteil. Schütten wir zu später Stunde oder in der Nacht Cortisol aus hat das zwangsläufig einen schlechten Einfluß auf unseren Schlaf. Würde der Nachbar um 1:30 nochmal die Musik aufdrehen können wir nicht nur wegen der Musik nicht mehr schlafen, sondern vor allem weil wir uns darüber aufregen müssen, überlegen zu klopfen oder notfalls die Polizei zu rufen. Genau das ist eine Situation in der wir Cortisol ausschütten aber absolut nicht brauchen können.

## Das Schlafhormon: Melatonin

Melatonin ist sozusagen das genaue Gegenteil. Es wird dann ausgeschüttet wenn wir entspannen und zur Ruhe kommen sollen. Entsprechend erreicht es seinen Peak bevor es Zeit wird ins Bett zu gehen. Wird in dieser Phase zu wenig Melatonin ausgeschüttet fällt auch das Einschlafen schwer. Aber eben nicht nur das Einschlafen, denn Melatonin benötigen wir die ganze Nacht. Eben bis irgendwann Cortisol wieder das Zepter in die Hand nimmt und uns aus dem Bett befördert.

Wir haben die zwei wichtigsten Gegenspieler kennen gelernt wenn es um unseren zirkadischen Rhythmus geht. Nun stellt sich natürlich die Frage wie man diese beiden Hormone beeinflusst.

# Wie wir unsere Hormone für guten Schlaf optimieren

## Wie schütten wir Cortisol aus?

Grundsätzlich gilt natürlich folgendes Prinzip für einen guten und gesunden Schlaf: Du musst ca. 2 Stunden vor dem Schlafen gehen und gerade auch in der Nacht Situationen vermeiden in denen du Cortisol ausschüttest.

Cortisol heißt nicht umsonst Stresshormon. Denn es wird insbesondere dann ausgeschüttet, wenn wir Stress haben. Nun ist Stress nicht zwangsläufig schlecht und es gibt auch positiven Stress dem man den Körper regelmäßig aussetzen sollte (wie etwa sportliche Anstrengung, Kälte, Hitze, Hunger, etc.). Für Cortisol entscheidend ist jedoch insbesondere der „negative Stress“, den wir alle kennen. Unser Chef macht beim neuen Projekt Druck, ein Arbeitskollege hat einen blöden Kommentar abgegeben der uns beschäftigt, wir müssen unbedingt noch jemandem auf WhatsApp antworten, ein Kollege hat uns auf die Mailbox gesprochen und wir wissen nicht was derjenige möchte, der Nachbar hört mitten in der Nacht Musik oder macht andere Geräusche... Und so weiter.

Die allererste Regel für guten Schlaf lautet also:

Vermeide jede Form von Stress zwei Stunden vor dem Schlafen und mitten in der Nacht. Eliminiere alles, was dich in dieser Zeit stressen könnte. Das bedeutet z.B. auch: keine Anrufe oder Emails mehr von der Arbeit entgegen nehmen oder abrufen. Kein Social Media mehr, das dich in irgendeiner Form stresst. Keine Gedanken mehr über dämliche Kommentare von Arbeitskollegen. Und bei Bedarf Oropax gegen den nervigen Nachbarn.

Cortisol wird jedoch nicht nur bei Stress ausgeschüttet, sondern auch dann, wenn wir durch den Mund atmen. Das ist sicherlich etwas, das vielen gar nicht bewusst ist. Unser Körper ist jedoch für Nasenatmung konzipiert und sollte nur in Ausnahmesituationen den Mund zur Hilfe nehmen. Ausnahmen wären z.B. wenn man etwas mehr Luft braucht weil man vor einem Säbelzahniger flüchten muss. So eine Situation ist ja nicht gerade „unstressig“. Von daher schaltet unser Körper automatisch in den „Stressmodus“ wenn wir durch den Mund atmen. Cortisol wird ausgeschüttet und beeinträchtigt unseren Schlaf.

Die zweite Regel gegen Cortisol (und in den meisten Fällen auch Schnarchen) ist also: Vermeide es nachts durch den Mund zu atmen.

Nun mag das für manche kein Problem sein, andere aber wiederum fragen sich wie sie das anstellen sollen. Für Sie ist Mundatmung so normal, dass sie das Gefühl haben sonst keine Luft zu bekommen.

In diesem Fall probiere einfach folgendes:

Atme mehrmals tief ein und aus. Halte nun die Luft an bis du den natürlichen Atemreflex bemerkst. Nun halte aber den Mund und atme nur durch die Nase. In dieser kleinen „Extremsituation“ ist es unwahrscheinlich, dass dir deine Nase den wichtigen Sauerstoff verweigert. In der Regel kannst du dann den Mund geschlossen halten und frei durch die Nase atmen.

Und in der Nacht hilft tatsächlich ein einfaches Tape um den Mund geschlossen zu halten. Da diese Methode vielen vielleicht zu gefährlich erscheint oder mit gewissem Risiko verbunden ist, möchte ich an dieser Stelle empfehlen den Hausarzt zu konsultieren.

## **Wie fördern wie Melatonin?**

Melatonin wird nicht nur selbst produziert, sondern ist auch in diversen Lebensmitteln enthalten. Die höchste Konzentration und in tatsächlich spürbaren Mengen weisen übrigens Pistazien auf. Selbst eine handvoll Pistazien enthalten für die meisten Menschen genug Melatonin um spürbaren Einfluss auf die Schlafqualität zu haben.

Der erste Tipp wäre also seinen aktuellen Snack am Fernsehabend mit Pistazien zu ersetzen. Sie sind ohnehin gesünder als Schokolade oder Chips. Zumindest in der ungesalzene Variante.

Melatonin wird aber vor allem selbst produziert und hierbei sollte man soweit es geht alles vermeiden, was dieser Produktion im Wege steht.

Der nächste und mit Abstand wichtigste Tipp wäre folgender:

Vermeide es deinen Augen „blaues Licht“ auszusetzen. Dieses künstliche Licht ist eben alles andere als natürlich. Die Sonne strahlt auch einen gewissen Anteil an blauem Licht aus. Die Sonne ist aber schon lange untergegangen wenn wir in den Schlafmodus wechseln sollen. Daher ist jede weitere Quelle von blauem Licht unnatürlich und schadet eben auch der Produktion von Melatonin.

Wie du dir denken kannst wird blaues Licht vor allem durch Bildschirme produziert. Moderne Smartphones haben inzwischen immerhin einen „Nightshift“ Modus mit dem man den Anteil an blauen Licht ab einer bestimmten Uhrzeit reduzieren kann. Falls du diesen noch nicht im Einsatz hast, aktiviere ihn auf mindestens 2 Stunden vor der Schlafenszeit. Und falls dein Handy diese Option nicht bietet, solltest du dir überlegen ein neues anzuschaffen. So essentiell ist das blaue Licht das wir nur zu gerne mit uns Bett nehmen um vor dem Schlafengehen noch ein Video auf Youtube zu schauen oder unseren Instagram Feed checken. Das ist mit Abstand der größte Fehler und sehr wahrscheinlich auch der Grund warum Schlafstörungen auf dem Vormarsch sind.

Falls du abends mit dem PC arbeitest gibt es Programme und Apps wie f.lux die ebenfalls eine solche Nightshift Aufgabe übernehmen. Einzig bei Fernsehern hat sich dies scheinbar noch nicht etabliert. Falls du also einen Fernseher hast, der den Anteil an blauem Licht nicht reduzieren kann und du gerne vor dem Schlafen gehen noch fernseh schaust, musst du noch etwas weiter gehen. Und zwar gibt es Brillen mit roten Gläsern, die genau den gleichen Effekt haben. Die meisten davon sind auch nicht teuer und inzwischen zahlreich auf Amazon verfügbar. Es gibt Hersteller wie „Ra Optics“, die etwas stylischere Brillen verkaufen.

Der letzte Tipp bezüglich der Optimierung des zirkadischen Rhythmus wäre zu Zeiten des Sonnenaufgangs für ein paar Minuten (ohne Brille oder Kontaktlinsen) draußen zu sein und die Morgendämmerung zu genießen. Denn dadurch startet man den Rhythmus bereits morgens richtig. Und idealerweise ist man ebenfalls draußen im Freien wenn die Sonne untergeht. Da dies jedoch nicht für jeden problemlos umsetzbar ist, handelt es sich dabei um einen Bonustipp.

## Welche Faktoren verhindern außerdem guten Schlaf?

Kommen wir nun zu weiteren Faktoren, die nicht direkt mit Cortisol und Melatonin zusammen hängen. Dabei geht es um Substanzen, Schlafumgebungen und auch körperliche Voraussetzungen an denen wir zumindest auf die Schnelle gar nichts ändern können.

### Verdauung und Alkohol

Unser Verdauungsapparat darf nicht unterschätzt werden. Er leistet sehr viel und braucht eine Menge Energie. Wenn wir z.B. sehr spät, oder gewisse Dinge essen an denen unser Körper lange zu arbeiten hat, hat dies ebenfalls schlechten Einfluss auf die Schlafqualität.

- Vermeide ca. zwei Stunden vor dem Schlafen überhaupt etwas zu essen
- Vermeide insbesondere viel Eiweiß und tierische Fette wie Gegrilltes, Schweinebraten, etc. Unser Verdauungsapparat wird dadurch zu stark gefordert.
- Begrenze den Alkoholkonsum. Ein kleines Glas Wein zum Abendessen ist kein Problem und in gewisser Weise sogar förderlich. Zu viel Alkohol bringt dafür den Hormonhaushalt durcheinander – immerhin ist Alkohol ein Gift das unser Körper erst einmal wieder loswerden muss. Und auch wenn Alkohol entspannt und beim einschlafen hilft – für den gesamten Schlaf ist er nicht förderlich.

### Koffein und Energydrinks

Hierzu muss man vermutlich nicht viel sagen. Die Funktionsweise solcher Getränke ist bestimmte Synapsen im Gehirn zu blockieren die normalerweise Müdigkeit suggerieren. Wir können dadurch also unseren Körper einfach ignorieren, der uns sagen möchte, dass wir eigentlich müde sind und schlafen sollten. An sich ist Koffein nichts Schlimmes, allerdings bleibt es relativ lange im Körper aktiv – viel länger als man es an sich spürt. Streng genommen sollte man etwa 8 Stunden vor dem Schlafengehen gar kein Koffein mehr zu sich nehmen. Der typische Nachmittagskaffee ist also tatsächlich die Grenze. Es ist jedoch sehr individuell. Wer jedoch grundsätzliche Einschlafprobleme hat sollte einmal für ein bis zwei Wochen nach 14 Uhr kein Koffein mehr konsumieren und sehen was passiert.

## **Die Schlafumgebung: Was gehört ins Schlafzimmer**

Auf jeden Fall kein Fernseher. Auch Smartphones haben dort nichts zu suchen. Ein Wecker kostet keine 10€ auf Amazon – auch das ist keine Ausrede um sein Smartphone neben sich zu haben. Falls man doch aus irgendeinem Grund nicht ohne Smartphone kann: auf jeden Fall Flugmodus oder den „nicht Stören Modus“ aktivieren. Lautlos reicht nicht, auch ein Aufleuchten ist bereits zu viel und schüttet in uns Dopamin und womöglich Cortisol aus – beides erschwert die Melatoninbildung und damit den Schlaf.

Das Schlafzimmer sollte der ruhigste und dunkelste Ort in der Wohnung sein. Wichtig ist eine ideale Temperatur (die leider ebenfalls individuell ist). Fakt ist jedoch, dass insbesondere eine zu warme Schlafumgebung den Körper mit der Kühlung stark herausfordert. Daher gibt es sogenannte „Chili Pads“. Das sind Matten, die für eine konstant niedrige Temperatur sorgen. Preislich mit 500€ pro Schlafseite leider nicht ganz günstig. Insbesondere im Sommer und z.B. in heißen Dachgeschosswohnungen ein Segen.

## **Übergewicht und Schlafqualität**

Ja, leider sind die meisten Übergewichtigen nicht unbedingt mit dem besten Schlaf gesegnet, was ganz einfach schon einmal daran liegt, dass Übergewichtige einen höheren Anteil an „Fett in den Atemwegen“ haben das mit der Atmung interagiert. Schlafapnoe korreliert daher mit Übergewicht. Wer übergewichtig ist und seine Schlafprobleme auch nicht mit allen anderen hier genannten Tipps in den Griff bekommt, wird langfristig vermutlich nicht um eine Gewichtsreduzierung herum kommen.

## **Bonustipp für besseren Schlaf**

Eine gute und effiziente Möglichkeit seine Schlafqualität zu erhöhen ist es in den letzten Stunden des Tages sein Autonomes Nervensystem etwas zu stressen. Dafür reicht alleine bereits eine kalte Dusche, oder im Idealfall ein Wechsel von Hitze und Kälte mit Sauna und Abkühlung. Nicht jeder hat eine Sauna zu Hause, aber wie sich gezeigt hat ist selbst eine kalte Dusche mit ca. 10° kaltem Wasser bereits ausreichend um denselben Effekt zu erzielen. Man muss es also nicht immer übertreiben und sich ein Loch in den nächsten zugefrorenen See hacken. Eine Wechseldusche vor dem Schlafengehen wirkt Wunder.

## **Eulen und Lerchen**

Du hast sicherlich schon davon gehört, die einen sind Eulen und nachtaktiv, die anderen Lerchen und eher morgens aktiv. Für einen optimalen Schlaf spielt dies jedoch kaum eine Rolle und alle in diesem Leitfaden gezeigten Lösungen funktionieren für beide Typen. Natürlich ist es für eine Eule, die gerne mal bis 12 Uhr nachts arbeitet umso wichtiger darauf zu achten mindestens zwei Stunden vor dem Schlafen keinem blauen Licht mehr ausgesetzt zu sein. Der zirkadische Rhythmus ist bei diesen beiden Typen also um ein paar Stunden verschoben, folgt aber den gleichen Gesetzen. Du solltest auch bedenken, dass ein solcher Rhythmus nicht angeboren und vor allem Gewohnheit ist. Auch verändert er sich im Alter.

## **Und jetzt, gute Nacht!**

Jetzt liegt es an dir. Du wirst vielleicht nicht alles davon gleich in die Tat umsetzen können oder wollen. Das ist auch nicht dramatisch. Bedenke, dass bereits einer der genannten Faktoren deinen Schlaf komplett durcheinander bringen kann. Wenn du also diesen einen Faktor für dich selbst findest, müssen alle weiteren gar nicht mehr entscheidend sein. Es geht nicht darum zum absoluten Schlafprofi zu werden – du solltest aber mit wenig Veränderung und einfachen Mitteln einen guten und gesunden Schlaf sicherstellen können. Das ist letztendlich ausschlaggebend für mehr Energie und eine bessere Lebensqualität.