

Individuelle Tipps für
besseren Schlaf

Dieses Buch ist zum Einschlafen

Salome Kurth
Caroline Lustenberger

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
EDITION

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	12
1 Grundlagen und Individualitäten	17
Was ist Schlaf und wie viel brauchen wir?	18
Schlafbedürfnisse sind individuell	18
Wie messen Schlafforscherinnen den Schlaf?	20
Die Symphonie im Gehirn: von Schlafstadien und Gehirnwellen	21
Was bedeutet gute Schlafqualität?	25
Schlafbedürfnisse ändern sich mit Lebensphasen	26
Übung: Messen Sie Ihre Bettzeit und Schlafdauer – das Schlaftagebuch	31
Schlafstörungen: Wann zum Arzt?	34
Funktionen des Schlafs	40
Schlaf als Hauswart in unserem Gehirn	41
Schlaf ist wichtig für viele Funktionen des Körpers	42
Einblicke in Träume	44
Was beeinflusst Trauminhalt und Erinnerung?	45
Schlafstadien und Träume	47
Mögliche Funktionen der Träume	49
Übung: Luzides Träumen – kann man das lernen?	50
Experteninterview: Aus dem Leben einer Traumforscherin – Dr.Francesca Siclari, Professorin im Bereich Schlaf und Traum	52
«Grundlagen und Individualitäten» in Kürze	54

2	Schlafregulation	57
	Zwei Prozesse bestimmen, wann und wie wir schlafen	58
	Prozess S: Je länger wach, desto stärker der Schlafdruck	59
	Prozess C: Unsere innere Uhr gibt den Rhythmus vor	61
	Snoozen ist besser als sein Ruf	62
	Die Macht des Lichts über unseren Schlaf und unser Wachsein	64
	Beleuchtung nutzen, um unsere innere Uhr zu unterstützen	66
	Übung: Probieren Sie den «Lichtesso»	68
	Schlaf und die vier Jahreszeiten	69
	Von Chronotypen, Nickerchen und Jetlag	72
	Mein Chronotyp: Wann bin ich am leistungsfähigsten?	72
	Übung: Entdecken Sie ihren Chronotyp	75
	Nickerchen, ja oder nein?	77
	Jetlag? So können Sie sich selbst helfen	79
	Experteninterview: Spannendes zu unserer inneren Uhr – Dr. Christine Blume, Psychologin und Forschungsgruppenleiterin	82
	«Schlafregulation» in Kürze	84
3	Wirkung der Gedanken	87
	Einfluss unserer Gedanken auf das Schlafverhalten	88
	Von Grübeln und Stress bis zur Schlaflosigkeit	91
	Übung: Mein Schlaftagebuch – wie bewerte ich meinen persönlichen Schlaf?	96
	Stress durch das Visualisieren meines Schlafs?	98
	Reframing: meinen Schlaf als Gast einladen	99
	Annehmen oder Anpassen?	100

Wie verabschieden wir alte Gewohnheiten und laden neue ein? ...	100
Übung: Loslassritual	101
Neuroplastizität - neue Gewohnheiten brauchen Zeit	103
Experteninterview: Fehlwahrnehmung des eigenen Schlags - Dr. Björn Rasch, Professor für kognitive Biopsychologie und Schlafforscher	108
Übung: Selbsttest - wie nehme ich meinen Schlaf wahr?	112
«Wirkung der Gedanken» in Kürze	114
4 Schlaf im Digitalzeitalter	117
Schlafbalance in der 24/7-Gesellschaft	118
Digitales Dilemma: von Techniksucht und mentaler Resilienz	119
Wie digitale Medien unseren Schlaf beeinflussen	119
Übung: Selbsttest - wo ziehen Sie die Grenze?	120
Übung: Digitale Nutzung - Prioritäten und Auswirkungen	123
Experteninterview: Einfluss digitaler Medien auf unseren Schlaf - Dr. Ramin Khatami, Professor und Chefarzt für Schlafmedizin und Epileptologie	124
Digitale Schlaftechnologien: Möglichkeiten und Tücken	128
Was Schlafracker können und was nicht	128
Technologie im Schlafzimmer: Fluch oder Segen	131
Übung: Selbstcheck «Technologie im Schlafzimmer»	131
Schlafentzug und Leistung	134
Akuter Schlafmangel: versteckte Kosten	134
Übung: Entdecken Sie Ihr Müdigkeitsprofil	138

Chronischer Schlafmangel: Langzeitfolgen und Risiken	141
Wochenendschlaf: Kann er das Defizit der Woche ausgleichen? ...	143
Übung: Aktiv in den Morgen starten, den Abend entspannt ausklingen lassen	145

«Schlaf im Digitalzeitalter» in Kürze	148
---	-----

5

Lebensstil und Schlafumgebung	151
--	-----

Das Gestalten einer optimalen Schlafumgebung	152
---	-----

Einfluss von Lärm und Licht auf den Schlaf	153
--	-----

Einfluss von Temperatur, Luft und Luftfeuchtigkeit auf den Schlaf	157
--	-----

Das ideale Schlafzimmer ist individuell	161
---	-----

Übung: Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung	162
--	-----

Einfluss der Ernährung auf den Schlaf	165
--	-----

Die mediterrane Diät als ideale Ausgangslage	166
--	-----

Die Langzeiternährung ist ausschlaggebend	167
---	-----

Es zählt nicht nur, was wir essen, sondern auch, wann	168
---	-----

Von Genussmitteln und Schlaf	169
------------------------------------	-----

Experteninterview: Ernährungspsychologie und Schlaf – Antonia Schwery, ernährungspsychologische Beraterin	172
--	-----

Übung: Ihr Essverhalten unter der Lupe – das Schlaf-Ernährungstagebuch	174
---	-----

Körperliche Aktivität und ihr Einfluss auf den Schlaf	176
--	-----

Wie kann körperliche Aktivität den Schlaf verbessern?	176
---	-----

Aktivitätsempfehlungen für besseren Schlaf	177
--	-----

Übungen: Yogaübungen, die das Nervensystem anregen (morgens) oder es entspannen (abends)	178
---	-----

«Lebensstil und Schlafumgebung» in Kürze	182
--	-----

Schlusswort - unsere Top 10 Schlaf Tipps	184
Unsere Favoriten für die sofortige Anwendung	184



Anhang	187
---------------------	------------

Glossar	188
Nützliche Links	193
Quellen	194
Dank	195
Stichwortverzeichnis	196