

Schlaf – Das bessere Update für deinen Körper



Ein erholsamer Schlaf ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Dennoch haben viele Menschen Schwierigkeiten, ausreichend und gut zu schlafen. Moderne Lebensgewohnheiten, ständige Erreichbarkeit und der wachsende Einfluss digitaler Medien führen dazu, dass viele abends nicht zur Ruhe kommen. Gleichzeitig wird oft unterschätzt, wie stark Schlafqualität unsere Leistungsfähigkeit, Stimmung und sogar unser Essverhalten beeinflusst.

Doch was macht eine gute Schlafqualität aus? Gesunder Schlaf bedeutet, abends leicht einzuschlafen, nachts möglichst wenig aufzuwachen und morgens erholt in den Tag zu starten. Wie viel Schlaf wir benötigen, verändert sich im Laufe des Lebens. Erwachsene benötigen im Schnitt zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf, wobei Studien zeigen, dass Frauen tendenziell etwas mehr Schlaf benötigen als Männer. Gleichzeitig nehmen Schlafprobleme heute immer weiter zu – unter anderem wegen künstlicher Beleuchtung und der Nutzung technischer Geräte. Helles Licht, sei es vom Fernseher, Computer oder Smartphone, signalisiert unserem Körper, wach zu bleiben. Hinzu kommt ein hoher psychosozialer Druck: ständige Erreichbarkeit, Lärm und dauernde Reizüberflutung erschweren zusätzlich das Abschalten. Unser Schlafverhalten hat sich unter anderem deshalb über die Jahrtausende stetig verändert. Beispielsweise schliefen die Menschen im Mittelalter oftmals in zwei Phasen, mit einer dazwischenliegenden nächtlichen Wachphase, in welcher man sogar aufstand (sog. „biphasischer Schlaf“).

Eine ungesunde Schlafhygiene kann sich negativ auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirken, aber auch auf das Essverhalten und die emotionale Regulation. Studien zeigen, dass Schlafmangel mit einem erhöhten Risiko für Adipositas verbunden ist. Jugendliche, die nicht genügend schlafen, greifen häufiger zu stark verarbeiteten Lebensmitteln. Laut einer Studie aus dem Jahr 2023 liegt das unter anderem daran, dass Menschen, die länger wach sind, schlicht mehr Zeit zum Essen haben. Zudem steigt die Bildschirm- und Medienzeit oft an und somit auch der Konsum von Snacks, Süßigkeiten und Softdrinks.



Zusammenfassend lässt sich festhalten: Ausreichender und gesunder Schlaf ist nicht nur wichtig, um konzentriert und aufmerksam zu sein. Schlafmangel beeinflusst auch zahlreiche physiologische und verhaltensbezogene Prozesse.

Tipps für besseren Schlaf:

- **Abendroutine:** Möglichst jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Ein- und Aufstehzeiten sollten nicht mehr als etwa 30 Minuten variieren.
- **Schlafumgebung:** Das Schlafzimmer kühl, ruhig und dunkel halten – ideal sind etwa 18 Grad. Frische Luft unterstützt zusätzlich einen erholsamen Schlaf.
- **Rituale:** Entspannungsübungen, ruhige Musik oder Meditation helfen, zur Ruhe zu kommen.
- **Elektronische Geräte meiden:** Besonders in der Stunde vor dem Schlafengehen auf Bildschirmzeit verzichten, um Blaulicht zu vermeiden.
- **Regelmäßige Bewegung:** Regelmäßiger Sport fördert die Schlafqualität.

Weitere Informationen zum gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) und unseren Angeboten finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



Weiterführende Quellen

De Oliveira, I., Maciel, N., da Costa, B., Soares, A., & Gomes, J. (2023). Association between abdominal obesity, screen time and sleep in adolescents. *J Pediatr (Rio J)*, 99(1), 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2022.02.007>

Ekirch, R. (2001). Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles. *The American Historical Review*, 106 (2), 343-386.

gesundheitsinformation.de. (2024). *Was ist „normaler“ Schlaf?* (IQWiG, Hrsg.) <https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-normaler-schlaf.html> abgerufen

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: *Journal of the National Sleep Foundation*, 1, 40-43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Warum gesunder Schlaf wichtig fürs Herz ist | Herzzstiftung. (o. D.). <https://herzstiftung.de/service-und-aktuelles/presse/pressemitteilungen/herzgesunder-schlaf>

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/photos/schlafen-mann-mit-handy.html?filter=all&qview=316229694>



<https://depositphotos.com/photos/schlafen.html?qview=224183412>