



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

DR. LISA GUTENBRUNNER, DIPL. PSYCH.

SCHLAF UND SCHLAFSTÖRUNG

EIN STARKES FUNDAMENT FÜR DAS ALLTAGS- UND ARBEITSLEBEN

GLIEDERUNG

1. Einführung Schlaf

- a) Schlafphasen und ihre Funktion
- b) Schlaf im Laufe des Lebens
- c) Schlaf-Qualität

2. Schlafstörungen

- a) Ursachen
- b) Folgen
- c) Lösungsansätze



1. EINFÜHRUNG SCHLAF



1) EINFÜHRUNG

Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant

1) EINFÜHRUNG

- Schlafstörungen gehören mit ca. 30% zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in Deutschland und weltweit (Schlack et al., 2013)
- Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer (Schlack et al., 2013)
- Ca. 80% der Berufstätigen von Schlafstörungen betroffen (DAK, 2017)
- Ca. 10% von schwerer Insomnie (DAK, 2017)
- Hinweise einer Online-Befragung: unruhiger Schlaf und intensivere Träume im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie (Baum, 2021)

1) EINFÜHRUNG SCHLAF

- Wir verbringen ca. 1/3 unseres Lebens im Schlaf
- Circadianer Rhythmus: circa 24-stündiger Schlaf-Wach-Rhythmus, orientiert an einer Umdrehung der Erde (circa=ungefähr, dies=Tag)
- Körperfunktionen, u.A.
 - Magen arbeitet tagsüber
 - Immunsystem arbeitet nachts
 - Tiefpunkt der Konzentration 3-4 Uhr morgens und 14-15 Uhr nachmittags

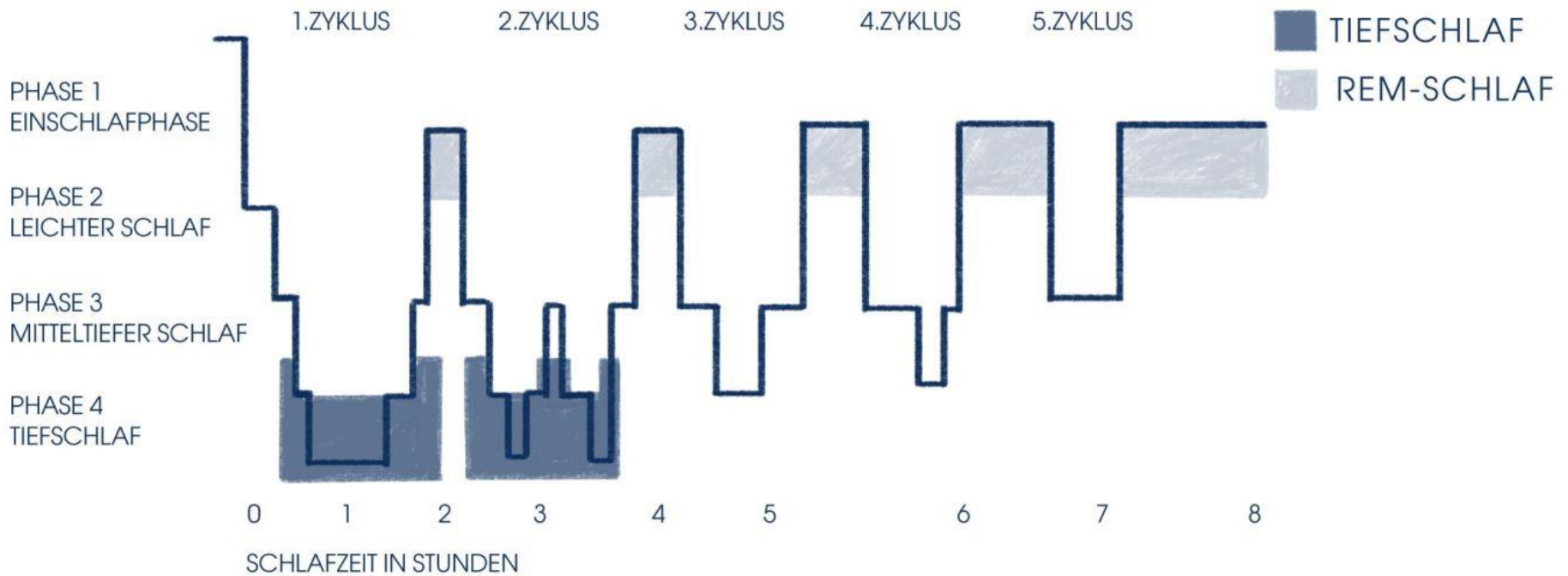
1A) SCHLAFPHASEN

- Phase 1: Einschlaf-Phase
 - Phase 2: Leichter Schlaf
 - Phase 3: Mittlerer Schlaf
 - Phase 4: Tiefschlaf
 - 5. **REM-Schlaf** (= Rapid Eye Movement), Traumschlaf
- } **Non-REM-Schlaf**

1A) SCHLAFPHASEN UND IHRE FUNKTION

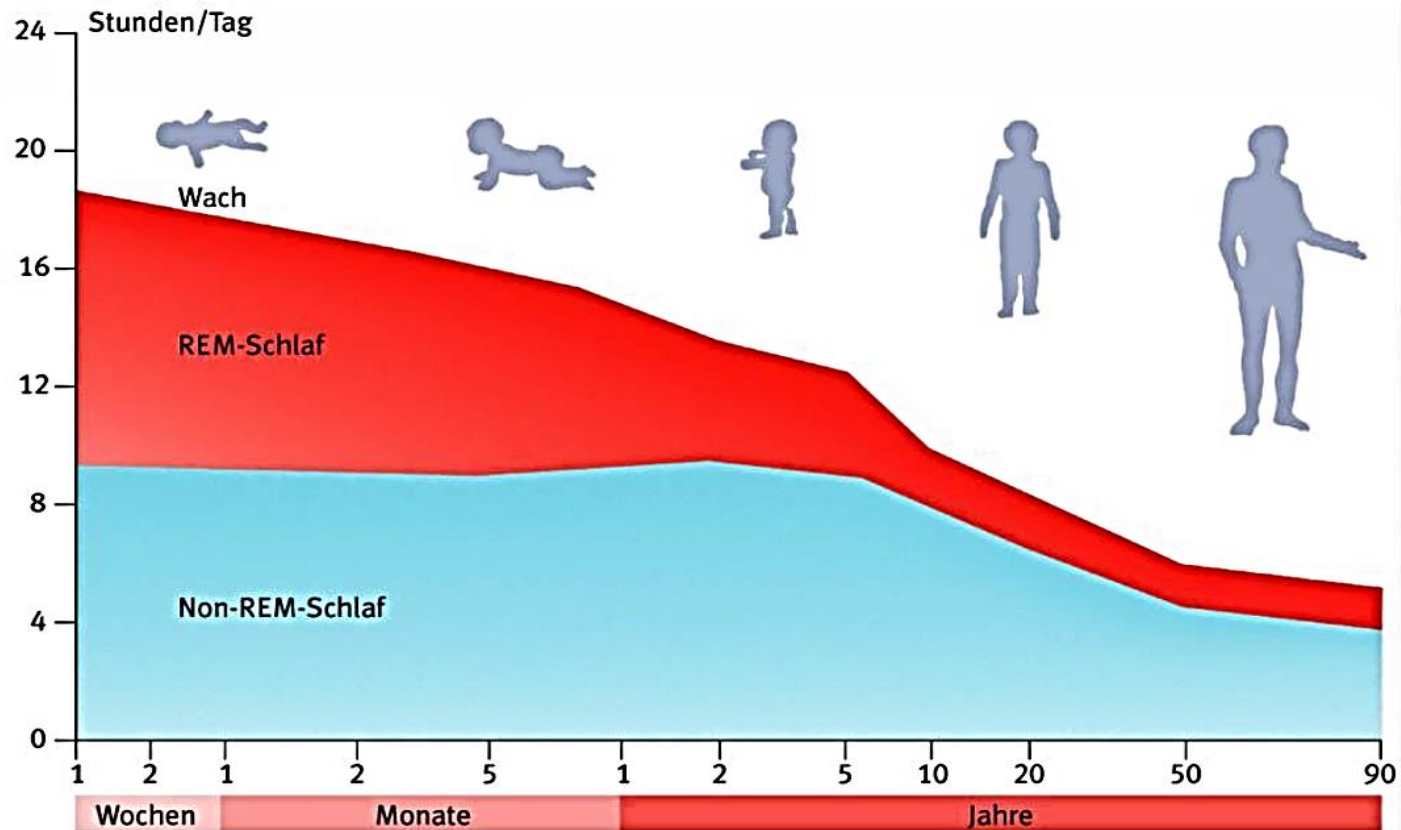
- **REM-Schlaf**
 - Erlebnisse der Wachphasen werden in Träumen verarbeitet und eingeordnet
 - Speicherung und Löschen von Informationen → fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns / Gedächtnis
- **Non-REM-Schlaf**
 - Erholung der Organe
 - Wichtig für: Immunsystem, Nervensystem, Muskeln, Knochenbau, Wundheilung, Wachstum

1A) SCHLAFPHASEN



Quelle: schlaraffia.de

1B) SCHLAF IM LAUFE DES LEBENS



Quelle: rueckenzentrum.de

1B) SCHLAF IM LAUFE DES LEBENS

- 1-12 Monate: 50-70% der Schlafzeit in REM-Phasen
→ Reifung des zentralen Nervensystems
- Kinder verbringen ca. 40% im Tiefschlaf (Phase 3+4)
→ Wachstumshormone werden ausgeschüttet
- Ab 50 Jahren: überwiegend leichter Schlaf (Phase 1+2)

1C) SCHLAF-QUALITÄT

- **Objektiv (-ierbar)**
 - **Schlafeffizienz:** Verhältnis tatsächlich schlafend verbrachte Zeit zur Gesamtverweildauer im Bett
 - **Schlaflatenz:** Die zum Einschlafen benötigte Zeit in Minuten
 - **Schlafkontinuität:** Durchschlafen vs. Unterbrechung durch längere Wachphasen
 - **Schlafarchitektur:** Anteil und Verteilung verschiedener Schlafphasen
- **Subjektiv**
 - **Erholbarkeit** des Schlafes

FAKT ODER MYTHOS?

1. „ich kann einschlafen, wenn ich mich nur genügend darauf konzentriere“
2. „Der Mensch braucht täglich 8 Stunden Schlaf; weniger Schlaf macht krank“
3. „Wer nicht schlafen kann, wird über kurz oder lang verrückt“
4. „Der Schlaf vor 00 Uhr ist der Wichtigste“
5. „Wenn ich nachts häufiger erwache stimmt etwas nicht mit mir“
6. „Jede verlorene Stunde muss in der folgenden Nacht nachgeholt werden“



2. SCHLAFSTÖRUNGEN

2) SCHLAFSTÖRUNGEN

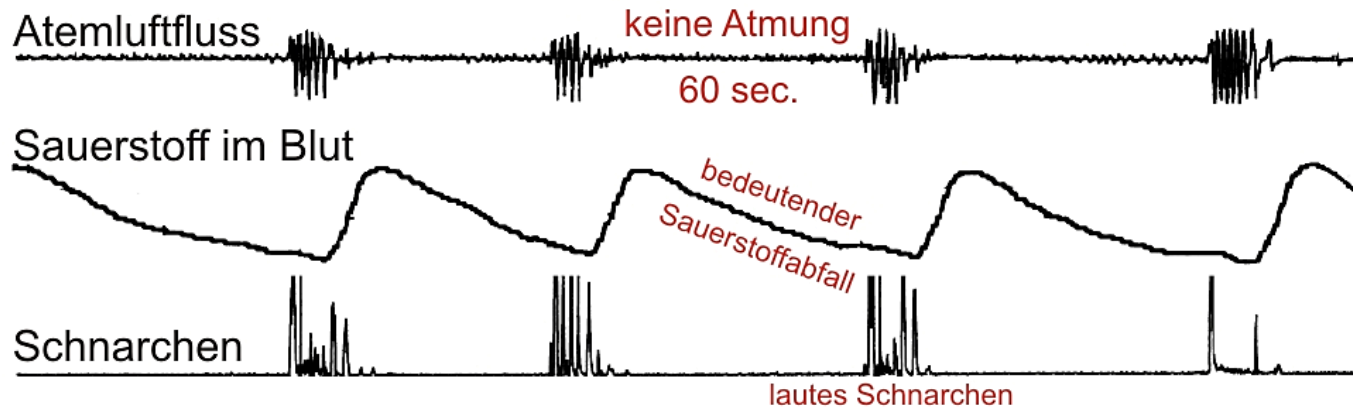
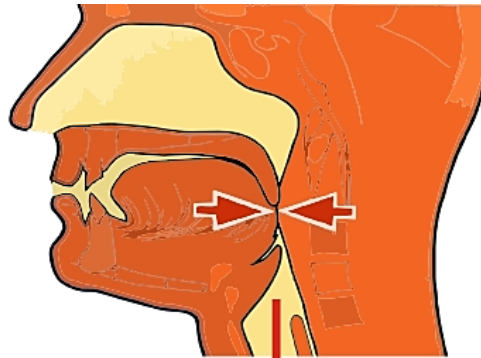
- Insomnie: Bedürfnis > Schlafmenge
- Hypersomnie: Schlafmenge > Bedürfnis
- Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Parasomnie: untypisches Verhalten während des Schlafes, z.B. Schlafwandeln

2A) URSACHEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- Organische Faktoren, z.B. Schlafapnoe
- Emotionale Faktoren, z.B. Ängste, Stress, Trauer
- Verhaltensfaktoren, z.B. problematische „Schlafhygiene“
- Äußere Faktoren, z.B. Lärm, Beleuchtung
- Schlafstörung kann Symptom einer anderen psychischen oder körperlichen Erkrankung sein, z.B. Depression

2A) URSACHEN – OBSTRUKTIVES SCHLAF-APNOE-SYNDROM

*nächtliche
Atem-
Stillstände*



2B) FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen und Gereiztheit
- Ängste und Sorgen um Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Kann die körperliche und psychische Gesundheit beeinträchtigen
- Betriebliche, gesundheitsökonomische und volkswirtschaftliche Folgekosten
- Einschränkung von Sozialkontakten
- Der Schlaf erfolgt nicht mehr natürlich, wir beschäftigen uns gedanklich damit, versuchen ihn zu erzwingen → „Bettangst“

2B) FOLGEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN - TEUFELSKREIS



Quelle: befreit-aufleben.de

2C) LÖSUNGSANSÄTZE – DIE URSACHE IM BLICK

- Organische Faktoren, z.B. Schlafapnoe
- Emotionale Faktoren, z.B. Ängste, Stress, Trauer
- Verhaltensfaktoren, z.B. problematische „Schlafhygiene“
- Äußere Faktoren, z.B. Lärm, Beleuchtung
- Schlafstörung kann Symptom einer anderen psychischen oder körperlichen Erkrankung sein, z.B. Depression

2C) LÖSUNGSANSÄTZE – 6 GOLDENE REGELN

1. Verbannen Sie die Zeit aus dem Schlafzimmer (z.B. Wecker umdrehen)
2. Gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie müde sind
3. Nach „gefühlten“ 15-20 Min. noch nicht eingeschlafen: stehen Sie auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie müde sind
4. Wenn Sie noch immer nicht einschlafen können, Wiederholen Sie Schritt 3
5. Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen (nicht zum arbeiten, rauchen, Fernsehen etc., Ausnahmen: sexuelle Aktivitäten und entspannende Lektüre)
6. Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf

2C) LÖSUNGSANSÄTZE – AM TAGE

- Regelmäßigkeit des Alltags herstellen
- „Power-Naps“ bis max. 20-30 Minuten
- „Grübelstunde“ einführen (geben Sie Wichtigem einen Rahmen)
- 1x täglich körperliche (Ausdauer-) Aktivität
- Vermeiden Sie am Abend:
 - Eine schwere und scharfe Mahlzeit (erhöht Magen- und Darmaktivität)
 - Koffeinhaltige Getränke (wirkt aufputschend)
 - Alkohol (unterdrückt REM- und Tiefschlaf)

2C) LÖSUNGSANSÄTZE – ZUR NACHT

- Schlafmittel nur in Ausnahmen in enger Rücksprache mit dem Arzt und nicht als Dauerlösung
- Persönliches Einschlafritual einführen
- Entspannungstechniken einsetzen, z.B. PMR, Box-Atmung, 4-7-8
- Zwingen Sie sich nicht zu schlafen. Widmen Sie gelegentlichen oder in außergewöhnlichen Situationen auftretenden Schlafstörungen nicht zu viel Aufmerksamkeit
- Im Zweifel: ärztliche Abklärung und ggf. Schlaflabor, kognitive Verhaltenstherapie, Schlafrestriktion

2C) LÖSUNGSANSÄTZE – ÄUßERE FAKTOREN

- Angenehme Atmosphäre im Raum schaffen
- Gut lüften
- Persönliche Wohlfühltemperatur (ca. 17 Grad)
- Lichtquellen und Lärm vermindern
- Allergien bedenken
- Ausreichende Liegefläche, geeignete Matratze

TAKE HOME MESSAGE

- Bei vorübergehenden Ursachen: Versuchen Sie gelassen mit den Schlafschwierigkeiten umzugehen
- Im Zweifel ärztliche Abklärung
- Achten Sie auf Ihre Schlafhygiene

BERATUNGSANGEBOT SOZIALBERATUNG



Stephanie Schwartz

Tätigkeitsschwerpunkte: Sozialberatung, Suchtberatung & Suchtprävention

Tel.: +49 40 42838-2302; mobil: 0151 268 25 818

E-Mail: stephanie.schwartz@uni-hamburg.de



Dr. Lisa Gutenbrunner

Tätigkeitsschwerpunkte: Sozialberatung, sexualisierte Diskriminierung und Belästigung

Tel.: +49 40 42838-5300; mobil: 0151 5833-2361

E-Mail: lisa.gutenbrunner@uni-hamburg.de

WEITERE ANGEBOTE DES BERATUNGSZENTRUMS GESUNDHEIT UND ZUSAMMENARBEIT

- [Gesundheitsmanagement](#)
- [Konfliktprävention und -beratung](#)
- [Sozialberatung, Suchtprävention und sexualisierte Diskriminierung](#)
- [Projekt Belastungsanalyse und psychische Belastungen](#)
- [Betriebliches Eingliederungsmanagement \(BEM\)](#)

WEITERE VORTRÄGE DES BERATUNGSZENTRUMS GESUNDHEIT UND ZUSAMMENARBEIT

- <https://www.kus.uni-hamburg.de/themen/gesundheitsfamilie-soziales-gleichstellung/beratungszentrum.html> → Aktuelles und Veranstaltungen
- **Jeden Mittwoch: 14–15 Uhr Moderierter Kollegialer Austausch**
- **11. März: Entwicklungsrisiken durch Internet- und Smartphone-Nutzung – Moderne Medien im Spiel und in der Kommunikation 11–12.30 Uhr**
- **17. März: Krise und Konflikt – Phasenverlauf und Handlungsoptionen 11–13 Uhr**
- **18. März: Resilienz – Ihre mentale Widerstandsfähigkeit 14–15 Uhr**
- **30. März: Stress – Entstehung & Bewältigung, Online-Vortrag 10.30–12 Uhr**
- **08. April: Typisch Uni – oder gibt es das woanders auch? Über systemische Konflikte an Hochschulen, Seminar 14–15 Uhr**
- **13. April: Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz – Hintergründe und Handlungsräume 13–15 Uhr**



WEITERE ANGEBOTE DER UNIVERSITÄT HAMBURG

- [Personalentwicklung](#)
- [Familienbüro](#)
- [Hochschulsport](#)

QUELLENANGABEN

- Baum, A., (2021). Erholsames Schlafen in chaotischen Zeiten. In *Apotheken-Umschau*. Retrieved from <https://www.apothekenumschau.de/Schlafen/Erholsam-schlafen-in-chaotischen-Zeiten-559275.html>
- DAK-Gesundheitsreport 2017. *Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an*. Retrieved from <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html#/>
- Schlack, R. et al (2013). Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung. In *Bundesgesundheitsblatt* 56: 740-748.



VIELEN DANK!