

Fünf Tipps für einen besseren Schlaf

13. März 2023



Foto: © Uli Benz / TUM

Schlaf-Experte Prof. Manuel Spitschan von der Technischen Universität München empfiehlt:

- Sport 1,5 Stunden vor dem Schlaf vermeiden
- Entwicklung einer Schlafroutine
- Lichtquellen im Schlafzimmer vermeiden
- Verzicht auf Gadgets wie Smartphone, Fernseher oder Tablets im Schlafzimmer
- Nicht mit leerem oder vollem Magen ins Bett gehen

In Deutschland leidet fast jeder zehnte Mensch an Schlafproblemen. Die Gründe dafür sind vielseitig – Stress, Störungen des Biorhythmus, aber schon Sport am Abend kann zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führen. Prof. Manuel Spitschan von der Technischen Universität München (TUM) forscht zu den Auswirkungen des Lichts auf unsere innere Uhr und gibt hier praktische Hinweise für einen gesunden Schlaf.

Prof. Manuel Spitschan über...

... die Wirkung von Sport auf den Schlaf

Sport und Bewegung haben eine positive Wirkung auf den Schlaf und können sowohl die Schlafdauer verlängern als auch die Schlafqualität verbessern. Hinzu kommen indirekte Effekte: Beispielsweise können durch Gewichtsverlust Symptome der Schlafapnoe reduziert werden. Allerdings sollte man Sport 1,5 Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen vermeiden, um so sportbedingte Veränderungen in der Körpertemperatur wieder auszugleichen.

... Schlafroutinen

Eine Schlafroutine ist wichtig. Dazu gehören, regelmäßige Bett- und Aufwachzeiten zu verfolgen, eine angenehme Schlafumgebung herzustellen und vor dem Einschlafen nicht zu essen. Wichtig ist auch, das Bett wirklich nur zum Schlafen zu verwenden und Smartphones, Tablets, Fernseher und Laptops möglichst aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

... die Auswirkungen von Licht auf den Schlaf

In unserem Auge befinden sich Nervenzellen, die unserer inneren Uhr mitteilen, wann Tag und wann Nacht ist. Diese Nervenzellen, abgekürzt ipRGCs (engl. „intrinsically photosensitive retinal ganglion cells“), sind lichtempfindlich und sprechen insbesondere auf blaues Licht an. Unsere innere Uhr wird von ihrer Aktivität beeinflusst. Künstliches Licht am Abend, gerade wenn es einen hohen Blauanteil hat, stellt gewissermaßen den Zeiger unserer inneren Uhr zurück. Das wirkt sich negativ auf unseren Schlaf aus. Licht in der Nacht, etwa Straßenlicht, das in ein nicht abgedunkeltes Schlafzimmer fällt, kann ebenfalls negative Auswirkungen haben. Daher lautet meine Empfehlung: Rollläden oder Vorhänge zuziehen und wenn dies nicht geht, eine lichtdichte Schlafmaske tragen.

... Schlafprobleme, die durch Handys entstehen können

Leuchtende Handydisplays sprechen ebenfalls die eben erwähnten ipRGCs an. Dazu kommt, dass es weitere psychologische Faktoren gibt, die

für uns die Nutzung des Handys attraktiv machen. Apps wie Facebook, WhatsApp, Twitter oder YouTube nutzen psychologische Mechanismen aus, durch die wir am Handy „klebenbleiben“. Auch das kann dazu führen, dass wir später oder schlechter einschlafen. Im Allgemeinen ist zu empfehlen, Smartphones und Tablets zwei Stunden vor dem Schlafen nicht mehr zu verwenden und dies zum Teil der Schlafroutine zu machen.

... Essgewohnheiten, die den Schlaf beeinflussen können

Es gibt eine einfache Faustregel: Frühstück sollte man binnen einer Stunde nach dem Aufstehen, Mittagessen knapp fünf Stunden danach und Abendessen auch wieder fünf Stunden später. Dies ist für viele Menschen nicht realistisch umzusetzen, daher bietet es sich an, einen gesunden Snack zwischen den Mahlzeiten zu sich zu nehmen. In jedem Fall ist zu vermeiden, mit leerem oder vollem Magen ins Bett zu gehen. Insbesondere Alkohol, Kaffee oder auch rauchen sind kontraproduktiv. Auch auf den Mitternachtssnack gilt es zu verzichten, da Kalorien, die am Abend zu sich genommen werden, größtenteils in Fett umgewandelt werden

Zur Person:

Manuel Spitschan ist Professor für für Chronobiology and Health an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der TUM. Zudem leitet er die Max-Planck-Forschungsgruppe Translationale Sensorische und Zirkadiane Neurowissenschaften am Max-Planck-Institut für biologische Kybernetik in Tübingen.

Als ausgewiesener Experte auf seinem Gebiet hat Manuel Spitschan unter anderem kürzlich auf Einladung des britischen House of Lords Science and Technology Committee den Ausschuss über die Auswirkungen künstlichen Lichts auf die menschliche Gesundheit informiert.

Weitere Informationen:

Website MPI: <https://www.kyb.tuebingen.mpg.de/614457/translational-sensory-and-circadian-neuroscience>