

## Tipps für eine gute Schlafqualität von Eltern & Kindern

Guter Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Gesundheit und Lebensqualität. Viele Mitteleuropäer klagen über schlechten und mangelnden Schlaf – darunter sind nicht nur Eltern kleiner Kinder.

Babys und Kleinkinder, die lange brauchen, um einzuschlafen oder nachts mehrmals erwachen, verhindern die ungestörte Nachtruhe ihrer Eltern. Sie sind oft über Monate bis Jahre auf deren nächtliche Unterstützung angewiesen, brauchen Körperkontakt und Nähe, um zunehmend entspannt und selbständig (ein)schlafen zu können. Ihre Eltern haben somit allen Grund, sich nach mehr Schlaf und Erholung zu sehnen, aber nicht immer liegt die Ursache im unreifen Schlafverhalten des Kindes. Auch Kinderlose und Eltern, deren Kinder bereits durchschlafen, fühlen sich tagsüber oft unausgeschlafen. Es lohnt sich für alle, die Einflussfaktoren für eine gute Schlafqualität zu kennen.

### Licht & Dunkelheit

Licht und Dunkelheit haben einen enormen Einfluss auf unser Wach- und Schlafverhalten. Der menschliche Organismus richtet sich weitgehend nach einem zirkadianen, d.h. ungefähr 24 Stunden dauernden Rhythmus. Schlaf-forscher sprechen von einer „inneren Uhr“, die uns auch ohne Wissen über die Tageszeit zum Beispiel müde oder wach werden lässt.

Alle Lebewesen verfügen seit Abermillionen von Jahren über eine solch biologisch integrierte Zeitmessung, die auf die Taktgeber der Natur (Tag/ Nacht, Jahreszeiten etc...) abgestimmt sind. Der Schlafexperte Peter Spork meint:

Aber die Evolution ist erschreckend langsam. Unsere innere Uhr unterscheidet sich deshalb kaum nennenswert von jener des Steinzeitmenschen. Ganz anders die moderne Lebensweise: Sie ist radikal verschieden von der unserer Vorfahren. Das hat gravierende Folgen für unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit.<sup>1</sup>

Spezielle Zellen auf der Netzhaut unserer Augen messen die Lichteinflüsse und geben diese Informationen an unser Gehirn weiter, das wiederum ein Signal an jede Zelle unserer Körpers weitersendet. Je nach spezifischer Aufgabe der einzelnen Zelle wird sie aktiviert oder gehemmt. Als Beispiele seien hier die Schwankungen der Körpertemperatur, das Wachstum, die Immunabwehr, die Ausscheidung, der ganze Stoffwechsel, Müdigkeit oder Wachsein erwähnt. Stimmt die Zeitmessung via Augennetzhaut mit der inneren Uhr überein, laufen Schlaf-Wachprozesse idealerweise störungsfrei ab. D.h., wird tagsüber lange genug helles Licht (am besten Sonnenlicht) aufgenommen, fühlen wir uns wach, konzentrations- und leistungsfähig. Wenn es abends dunkel wird,

---

<sup>1</sup> Spork Peter: Wake up! 2014:31

## Tipps für eine gute Schlafqualität

steigt in unserem Organismus das Hormon Melatonin an, lässt uns müde werden und bald darauf entspannt einschlafen.

Die moderne Lebensweise setzt die meisten Menschen jedoch Bedingungen aus, die eine gesunde Schlafqualität verhindern: Wenig Licht tagsüber (schlimmstenfalls eine Beschäftigung ohne Tageslicht und mit qualitativ ungünstigem künstlichen Licht), dafür zu viel grelles Licht in den Abend- und Nachtstunden, die das Einschlafen erschweren. Durch die Verschiebung der natürlichen Lichtverhältnisse verschieben sich auch die Abläufe unserer inneren Uhr. Wir fühlen uns tagsüber müde und können abends nicht einschlafen. Forscher warnen bei diesen ungünstigen Lichtverhältnissen nicht nur vor naheliegenden Schlafstörungen, sondern auch vor Übergewicht, Depressionen, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs.

### Konkrete Tipps:

- Sich tagsüber so viel wie möglich draussen aufhalten (idealerweise ohne getönte Sonnenbrille!)
- Innerhalb von Gebäuden morgens und wenn nötig tagsüber tageslicht-ähnliche, helle Lampen (2000 Lux, 5500 Kelvin) einsetzen, die das fehlende Sonnenlicht bestmöglich ersetzen
- Abends vor dem Zubettgehen kein grelles, kaltes Licht mehr verwenden, sondern gedämpfte, warme Lampen oder auch Kerzen einsetzen (Achtung: helles Licht im Badezimmer – eine kurze Lichtdusche kann uns wieder hellwach machen!)
- Vor dem Schlafen keine Geräte mit Blaulicht (Fernseher, PC, iPhone etc...) mehr verwenden

## Rhythmus & Siesta

Ein regelmässiger Rhythmus (d.h. Aufstehen und Zubettgehen immer etwa zur selben Zeit) kann die Schlafqualität verbessern. Kinder, die sich abends mit Einschlafen schwertun, sollten morgens nicht zu lange ausschlafen und den Tagesschlaf möglichst früh halten. Bei einer Veränderung der Schlaf-Wachzeiten braucht es mindestens 14 Tagen, bis sich der Organismus daran gewöhnt hat. Viele Eltern geben bei Umstellungen zu früh enttäuscht auf.

Regelmässig eine Siesta zu machen, hat laut Forschern eine langfristig positive Auswirkung auf unsere Gesundheit. Fortschrittliche Betriebe stellen ihren Arbeitnehmern Schlafstätten für kurze Powernaps zur Verfügung.

Wann immer Eltern es sich einrichten können, sollten sie es ihrem Kind gleich tun und tagsüber schlafen oder sich zumindest eine Weile hinlegen. Auch wenn sie vor der Elternzeit abends gerne lange aufgeblieben oder in den Ausgang gegangen sind – es ist sinnvoll, jetzt so früh wie möglich zu Bett zu gehen, um die tieferen Schlafphasen des Kindes vor Mitternacht zur Erholung zu nutzen. Zeiten, in denen die Nacht wieder vermehrt für Aktivitäten genutzt werden kann, kommen bald wieder.

## **Bewegung und Körpertherapie**

Die meisten Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sie nach einer Wanderung oder Sport abends viel besser einschlafen. Uns tagsüber viel (am besten draussen) zu bewegen, führt nachts zu Entspannung. Das gilt auch für Kinder: Bewegung hilft Spannungen abzubauen! Kurz vor dem Zubettgehen sind ruhige Aktivitäten wie Yoga eventuell geeigneter als Herumtoben – manche Kinder schlafen nach dem Toben aber auch besser!

Körpertherapeutische Methoden wie Massagen<sup>2</sup> unterstützen das Einschlafen. Eine Craniosakraltherapie kann insbesondere nach schwierigen Geburtserfahrungen für Mutter und Kind entlastend sein.

## **Körperübungen**

Wunderbare Methoden sind Yoga oder *Zapchen*<sup>3</sup>, eine in Europa noch nicht sehr bekannte Methode. Hier kann dank ganz einfacher Übungen körperliche Entspannung erreicht werden. In Bezug auf ein entspanntes Einschlafen bewähren sich folgende Übungen:

### **Gähnen**

Stell oder leg Dich bequem hin (auf dem Rücken) und gähne so fest Du kannst. Öffne dabei weit Deinen Mund, zieh die Luft zuerst ein und stosse sie dann geräuschvoll aus. Wenn Du stehst, kannst Du mit den Armen das Gähnen unterstützen: Mach mit gebeugtem Ellbogen eine Kreisbewegung der ganzen Arme nach hinten (so, wie Du es vielleicht am Morgen nach dem Aufstehen machst). Wiederhole das Ganze mehrmals! Das darf so „theatralisch“ wie möglich sein. Genauso wie Du gähnen musst, wenn Du müde bist, kannst Du müde werden (und Dich entspannen!), indem Du gähnst.

### **Seufzen**

Hol tief Luft, halte kurz den Atem an und seufze dann langsam, übertrieben und geräuschvoll, so als wolltest Du ohne Worte jemanden darstellen, der grosse Sorgen hat.

Wenn Du im Bett liegst, kannst Du gleichzeitig Dein ganzes Körpergewicht an die Erde abgeben. Stell Dir vor, wie die Schwerkraft auf Dich wirkt und Dich nach unten zieht. Du musst nichts tun, darfst Dich einfach fallen lassen.

Sowohl Gähnen als auch Seufzen werden aus kulturellen Gründen der Höflichkeit oft unterdrückt. Dabei versucht der Körper dadurch, Anspannung loszulassen und ein innere Wohlbefinden zu erzeugen.

---

<sup>2</sup> Dazu braucht es keine Ausbildung. Zum Beispiel hier findet sich eine gute Anleitung: <http://www.babycenter.de/v25005949/babymassage-zur-beruhigung---video>

<sup>3</sup> <http://www.zapchen.de/zapchen.htm>

## Genug Schlafplätze (1 Platz pro Person)

Eltern, die ihr Kind bei sich schlafen lassen, haben oft zu enge Platzverhältnisse (z. Bsp. zu dritt im 1.60 m grossen Elternbett). Co-Sleeping bedeutet nicht, dass man wie eine Sardine in der Büchse liegen muss. Es lohnt sich, langfristig zu denken und die Schlaflfläche so gross wie möglich zu gestalten; also ein ganzer Schlafplatz pro Person. Bei mehr als einem Kind können zwei Doppelbetten sinnvoll sein: Zuerst schläft jedes Kind mit einem Elternteil, später ziehen die Geschwister zusammen in ein Bett. Die Betten können in einem Raum oder in zwei Räumen stehen, je nach individuellen Bedürfnissen. Viele Mütter fühlen sich im Schlaf nicht nur durch ihre Kinder, sondern auch durch den Partner gestört und schlafen getrennt eventuell besser.<sup>4</sup>

Fazit: Kinder brauchen Nähe und Geborgenheit, um entspannt zu schlafen, Erwachsene brauchen Ruhe und genug Platz.

## Elektrosmog

Immer mehr Menschen beklagen, dass die zunehmende Strahlung aus unserer technisierten Umwelt ihre Gesundheit und ihren Schlaf beeinträchtigt.

Neben Flugzeug- und Verkehrslärm ist Elektrosmog einer dieser Störfaktoren. Die meisten Felder, die durch Elektrosmog entstehen, sind selbstverursacht. So gibt es z.B. den Fernseher im Schlafzimmer, der Radiowecker auf dem Nachttisch oder das schnurlose Telefon direkt am Bett. Für einen erholsamen und gesunden Schlaf ist es allerdings wichtig, im Schlafbereich die elektrischen Felder weitestgehend zu vermeiden. Gerade in der Einschlafphase schüttet der Körper das Hormon Melantonin aus, welches im Laufe des Schlafes an Konzentration langsam abnimmt. Auch das Neurohormon Serotonin ist während der Schlafphase wichtig. Komplexe Mechanismen im Körper sorgen für den Spiegel der Hormone im Blut, welcher sich nachweislich durch Elektrosmog verändert.<sup>5</sup>

Wenn Eltern die Beobachtung machen, dass sie oder ihr Kind anderswo besser schlafen, kann es Sinn machen, die Strahlungsbelastung im Schlafzimmer durch einen Baubiologen messen zu lassen, um mögliche Störungsquellen zu erkennen und zu entfernen oder den Schlafplatz in ein anderes Zimmer zu verlegen.

## Luftqualität & Raumtemperatur

Gegen Abend sinkt bei allen Menschen (bei Frauen etwas früher) die Körpertemperatur und gleichzeitig nimmt die Müdigkeit zu.

---

<sup>4</sup> Klösch 2008

<sup>5</sup> <http://www.e-smog.ch/magazin/schlafstoerung.html>

Alles, was die Durchblutung von Armen und Beinen erhöht, warme oder feuchtkalte Socken zum Beispiel, aber auch ein Wechselbad oder Entspannungsübungen, kann deshalb das Einschlafen beschleunigen,

so Peter Spork.<sup>6</sup> Die Raumtemperatur im Schlafzimmer sollte nicht zu hoch sein, idealerweise ca. 18 Grad. Lüften tagsüber und vor dem Zubettgehen ist sinnvoll, im Winter kann bei trockener Luft ein Luftbefeuchter (z.Bsp. mit Lavendelduft) hilfreich sein.

Der amerikanische Schlafforscher Jérôme Siegel<sup>7</sup>, der verschiedene Naturvölker untersucht hat, stellte fest, dass Menschen in Jäger&Sammler-Kulturen insgesamt viel weniger schlafen als wir, aber trotzdem fitter sind. Also muss deren Schlaf qualitativ besser sein. Das erklärt sich einerseits dadurch, dass sie tagsüber (vor allem morgens) viel draussen sind (Tageslicht) und nachts ohne Heizung schlafen (die absinkende Aussentemperatur verbessert den Schlaf).

## Ernährung

Auch die Verdauung und der Stoffwechsel orientieren sich an zirkadianen Rhythmen. Optimal und dem menschlichen Organismus angepasst ist es, morgens und mittags energiereich, abends nur noch wenig und nachts gar nichts mehr zu essen (das gilt nicht für Säuglinge, die hauptsächlich aufgrund des enormes Gehirnwachstums in den ersten Lebensmonaten noch rund um die Uhr auf Nahrungszufuhr angewiesen sind).

Eine möglichst gesunde, biologische und naturbelassene Ernährung mit wenig Alkohol, Kaffee und künstlichen Zusatzstoffen wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Schlafqualität aus. Zur Unterstützung eines entspannten Schlafs kann eine Nahrungsergänzung mit Magnesium hilfreich sein.<sup>8</sup>

## Entspannung

Bei allen Tipps rund um eine gute Schlafqualität gibt es ein Element, ohne das Schlaf nur schwer möglich ist: Entspannung. Wer unter Schlafproblemen leidet, weiss, wie schwierig es ist, angespannt einschlafen zu wollen. Kreisende Gedanken, negative Gefühle wie Angst und Sorgen, ein hoher Stresspegel aufgrund eines fordernden Alltags verhindern ein inneres Zur-Ruhe-Kommen. Was immer der Entspannung dient, fördert auch einen erholsamen Schlaf. Hilfreiche sind neben den bereits erwähnten Faktoren:

---

<sup>6</sup> Spork, 2014:35

<sup>7</sup> <http://newsroom.ucla.edu/releases/our-ancestors-probably-didnt-get-8-hours-a-night-either>

<sup>8</sup> <http://www.magnesium-ratgeber.de/tipps/magnesium-bei-schlafstoerungen/>

Tipps für eine gute Schlafqualität

**Die Natur:** Insbesondere der Aufenthalt im Wald senkt nachweislich den Cortisolspiegel und ist somit beruhigend.<sup>9</sup>

**Berührung:** Liebevoller zwischenmenschlicher Berührung und Körperkontakt versetzen uns in einen ähnlichen Zustand, in dem wir uns auch im Schlaf befinden, reduzieren nachweislich Schmerzen, fördern das Wohlbefinden und somit auch das Einschlafen.

### Weitere Schlaf-Tipps

- Bei Ein- und Durchschlafproblemen bewährt es sich, die im Bett verbrachte Zeit zu verkürzen, indem das Aufstehen am Morgen früher erfolgt und somit der Schlafdruck abends grösser ist. In der Fachwelt nennt sich diese Methode *Schlafrestriktion* und ist ziemlich erfolgreich.
- Nikotin (beim Rauchen) wirkt sich ähnlich negativ auf den Schlaf aus wie Koffein, besonders in Kombination mit Alkohol.
- Das Schlafzimmer sollte gemütlich eingerichtet sein, nur der Erholung und nicht anregenden Tätigkeiten dienen.
- Auch bei Erwachsenen kann ein Einschlaf-Ritual hilfreich sein.

---

<sup>9</sup> <http://motherboard.vice.com/de/read/in-japan-gibt-es-eine-eigenes-forschungsfeld-ber-das-abhaengen-im-wald>