SCHLAF

Das unterschätzte Training



DEIN AHA-MOMENT

„Schlaf ist kein Luxus, Schlaf ist Training: Wer daran spart, zahlt mit Muskeln, Hunger und Laune."

DEIN WERKZEUG ZUR FOLGE

Dein Schlaf-Check für die Woche

Erwachsene brauchen meistens sieben bis neun Stunden. Mit diesem Plan siehst du, wo du wirklich stehst, und was du ab heute ändern kannst.

Nach zwei Wochen mit nur sechs Stunden Schlaf waren Menschen in einer Studie so eingeschränkt wie nach einer durchgemachten Nacht, und haben es selbst kaum gemerkt.

Fünf Gewohnheiten, die helfen

- [ ] Feste Aufstehzeit, auch am Wochenende ungefähr gleich.
- [ ] Morgens raus ins Tageslicht, am besten in der ersten Stunde nach dem Aufstehen.
- [ ] Schlafzimmer dunkel, ruhig und eher kühl.
- [ ] Kaffee früh am Tag, am Nachmittag lieber nicht mehr.
- [ ] Alkohol selten. Er lässt dich schneller einschlafen, verschlechtert aber den Schlaf in der zweiten Nachthälfte.

Dein Sieben-Tage-Protokoll

Schreib eine Woche lang jeden Morgen drei Dinge auf: Wann bist du ins Bett gegangen, wann aufgestanden, und wie fit fühlst du dich auf einer Skala von eins bis zehn? Nach sieben Tagen siehst du schwarz auf weiß, wie viel Schlaf du wirklich bekommst, und ob die Tage mit mehr Schlaf auch die besseren sind.

Wenn du trotz genug Zeit im Bett dauerhaft schlecht schläfst, laut schnarchst oder tagsüber kaum wach bleibst, lass das ärztlich abklären.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel

Kurzer Selbsttest

1. **Wie viele Stunden Schlaf brauchen die meisten Erwachsenen?**
   Antwort: Sieben bis neun.

2. **Warum klaut dir der Kaffee um vier Uhr nachmittags den Schlaf?**
   Antwort: Weil nach ungefähr fünf Stunden immer noch die Hälfte vom Koffein im Körper ist.

3. **Du liegst nachts seit einer halben Stunde wach. Was machst du?**
   Antwort: Aufstehen, was Ruhiges ohne Handy machen und erst wieder ins Bett, wenn du müde bist.

Studien und Quellen zum Nachlesen

- Hirshkowitz M et al. (2015): National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. Sleep Health 1(1):40 bis 43. Link
- Van Dongen HPA et al. (2003): The cumulative cost of additional wakefulness. Sleep 26(2):117 bis 126. Link
- Spiegel K et al. (2004): Brief communication: sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. Annals of Internal Medicine 141(11):846 bis 850. Link
- Nedeltcheva AV et al. (2010): Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. Annals of Internal Medicine 153(7):435 bis 441. Link
- Mah CD et al. (2011): The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. Sleep 34(7):943 bis 950. Link
- Xie L et al. (2013): Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. Science 342(6156):373 bis 377. Link
- Depner CM et al. (2019): Ad libitum weekend recovery sleep fails to prevent metabolic dysregulation during a repeating pattern of insufficient sleep and weekend recovery sleep. Current Biology 29(6):957 bis 967. Link
- Prather AA et al. (2015): Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. Sleep 38(9):1353 bis 1359. Link

Weitere Quellen findest du in den Shownotes der Folge.



ÜBER MICH

Nils Jansen

Gesundheits- und Präventionscoach
examinierter Pflegefachmann

Ich habe jahrelang am falschen Ende gearbeitet.

Erst auf der Intensivstation, wo man sieht, wie es endet. Dann dort, wo über die Fälle entschieden wird, und wo man sieht, warum es danach oft nicht besser wird. Beides ist wichtig. Beides kommt zu spät.

Der Punkt, an dem man wirklich etwas ändern kann, liegt Jahre davor.

athleticasyn.de

Newsletter abonnieren

Dieses Handout ist keine individuelle Gesundheitsberatung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Was für dich passt, besprichst du mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapie.

Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV: Nils Jansen, Rummelsburger Str. 58, 44581 Castrop-Rauxel