

Dunkel muss es sein

Die wichtigste Quelle von Licht und Wärme und somit der Energie ist die Sonne – sie bestimmt unseren Lebensrhythmus. Aber zum Schlafen brauchen wir Dunkelheit.

Licht ist Leben

Die Erde ist derzeit immer noch der einziger Planet (soweit den Menschen bekannt ist), auf dem lebende Wesen existieren. Grund dafür ist die Sonne. Nur mithilfe der Energie ihres Lichts können Pflanzen aus Kohlenstoffdioxid und Wasser die Energie produzieren, die für das Leben auf der Erde notwendig ist.

Licht und unsere Knochen

Für uns Menschen ist das Licht in vielfacher Weise notwendig. Zum einen brauchen wir es für die Bildung von Vitamin D. Dieses wird durch die Wirkung der UV-B Strahlung im menschlichen Körper gebildet. Seine Hauptaufgabe ist die Beteiligung am Aufbau und der Aufrechterhaltung der Knochendichte. Da dieses Vitamin durch die Ernährung

nicht ausreichend aufgenommen werden kann und wir Mitteleuropäer zumindest während des Winters nicht ausreichend Sonnenlicht erhalten, leiden viele unter einem Vitamin-D-Mangel. Ein Zusammenhang zwischen diesem Vitamin D-Mangel und Insomnie besteht aber nach den derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnissen nicht.

Licht ist unser Taktgeber

Durch die sich immer wiederholende Drehung der Erde um die eigene Achse, die genau 24 Stunden dauert, können alle Lebewesen die Wärme der Sonne genießen – aber eben nur dann, wenn sie sich genau auf der sonnenzugewandten Seite der Erde befinden. Zur selben Zeit bescheint an der entgegengesetzten Seite der Erde der Mond die Erde. Da sich der Mond im Laufe von 28 Tagen um die Erde

dreht, werden auch einige Vorgänge des menschlichen Körpers genau auf die 28 Tage ausgerichtet wie z. B. der Fruchtbarkeitszyklus der Frau.

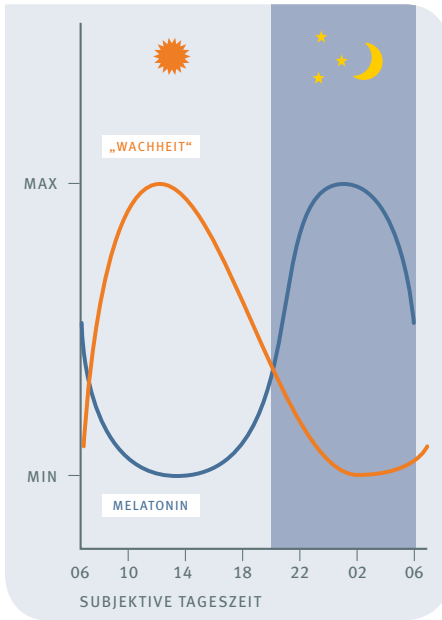
»Heute war Vollmond, da kann ich sowieso nie schlafen« – solche Sätze höre ich oft in meiner Sprechstunde. Doch es ist fraglich, ob der Vollmond wirklich Einfluss auf den Schlaf hat. Früher, als es noch keine künstliche Beleuchtung gab, war der Vollmond bestimmt ein störender Faktor, weil es einfach bei Vollmond ungewöhnlich hell war. Heute schlafen wir in geschlossenen Räumen und der störende Effekt ist wohl eher vernachlässigbar. Doch manche Menschen schauen im Kalender nach, wann Vollmond ist, und wissen dann schon sicher, dass sie nicht schlafen werden. Und wenn sie es nicht gewusst hätten? Aber obwohl keine wissenschaftliche Beweise für den negativen Einfluss

des Vollmonds auf den Schlaf gibt, nehmen wir die Beschwerden ernst – denn Wissenschaft ist wichtig, aber der subjektiver Leidensdruck ist noch wichtiger.

Das Tag-Nacht-Hormon

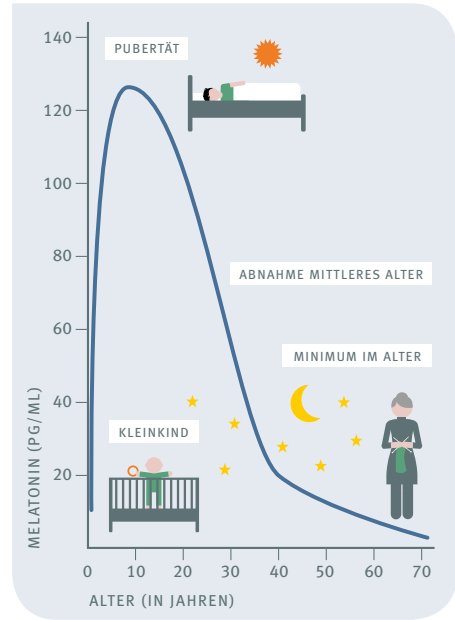
Unser Tag-Nacht-Rhythmus wird durch das Hormon Melatonin gesteuert. Es wird in der winzig kleinen Zirbeldrüse im hinteren Teil des Gehirns freigesetzt. Melatonin wird in der Dunkelheit freigesetzt, aber nur dann, wenn am Tage ausreichend Licht vorhanden ist. Kommt dieses Licht durch die Pupille in das Auge, so werden in der Netzhaut spezielle Rezeptoren (Photopsine) stimuliert, die ihre Signale durch den Sehnerv an die Zirbeldrüse leiten. Diese produziert daraufhin Melatonin.

Und dieses Melatonin bestimmt die »innere Uhr«. Sie werden sich womöglich fragen, was damit gemeint ist, denn die Zeit wird doch durch die Uhr bestimmt. Das stimmt auch: Die Uhr ist der äußere Taktgeber und bestimmt, wann wir aufstehen, essen, arbeiten und wieder schlafen gehen – Tag für Tag, Jahr für Jahr, bis zum Ende des Lebens. Die andere Uhr aber, die wir nicht sehen, ist unsere »innere Uhr«. Sie hat ihren Platz im Gehirn und wird vom Melatonin gesteuert. Unser individueller Taktgeber ist unsere innere Uhr, und die äußere Uhr versucht, den Takt für alle Menschen gleichzuschalten.



♠ Ist nachts ausreichend Melatonin vorhanden, kann man gut schlafen und ist tagsüber aktiv – bei niedrigem Melatoninspiegel.

Melatonin, das Steuerungshormon der inneren Uhr, regelt alle sich wiederholenden Abläufe unseres Körpers: den Menstruationszyklus bei Frauen, die Erneuerung von Hautzellen, das Hungergefühl und eben auch den Schlaf-wach-Rhythmus. Auch die sexuelle Lust bzw. Unlust wird in erheblicher Weise durch Melatonin beeinflusst. Und genau diese Veränderung tritt ebenfalls bei Insomnie auf: Der Schlaf wird oberflächlich und häufig unterbrochen, am Tag kämpft man mit bleieriger Müdigkeit, die Aktivitäten fallen schwer und werden reduziert.



♠ Im Laufe des Lebens verändert sich der Melatoninspiegel. Bis zur Pubertät steigt er stark an, danach flacht er sehr schnell ab.

Wie kann einem Melatoninmangel vorgebeugt werden?

Für eine ausreichende Melatoninproduktion sind eine absolute Verdunklung während des Schlafes und eine ausreichende Beleuchtung tagsüber dringend notwendig. Manche Patienten berichten mir, dass sie in einem nur leicht abgedunkelten Raum oder sogar mit schwacher Beleuchtung schlafen. Meist liegen die Gründe dafür in Gewohnheiten oder Ängsten aus der Kindheit. Für den Schlaf ist das eher hinderlich, da dadurch die Freisetzung von Melatonin gehemmt

wird. Optimal ist es, nachts das Schlafzimmer komplett abzudunkeln, entweder mit blickdichten Gardinen oder mit Rollos.

Lichttherapie

Licht hat also einen wichtigen Einfluss auf unser Leben. Lichtmangel kann beispielsweise depressive Stimmungen auslösen und somit eine bereits vorhandene Depression sogar noch verschlechtern. Aus vielen Studien ist bekannt, dass die Anzahl der Suizidversuche in den sonnigen, südlichen Ländern deutlich geringer ist, als in den west- und nordeuropäischen Ländern, die viel weniger sonnige Tage haben.

Eine ausreichende Beleuchtung muss eine gewisse Stärke haben, und zwar zwischen 3 000 und 10 000 Lux. Verbringt man jedoch die meiste Zeit im Büro oder in anderen Räumen, nimmt man auf keinen Fall eine ausreichende Menge an Licht auf, denn die künstliche Beleuchtung ist im Vergleich zur Außenlicht viel zu schwach.

Obwohl Licht alleine eine Schlafstörung nicht verbessert, sollten Sie zur Vorbeugung von Depressionen und allgemeiner Gesundheit bzw. als Ergänzung von Schlafbehandlung darauf achten, dass Sie sich genügend im Freien aufhalten und so immer eine ausreichende Portion Licht tanken. In den dunklen Herbst- und Wintermonaten ist es ausreichend, vor

Blaues Licht macht wach

Noch eine Mail vor dem Schlafengehen lesen, eine WhatsApp-Nachricht schreiben oder schauen, was die Freunde auf Facebook treiben: Die Benutzung von Smartphones und iPads ist zur Gewohnheit vieler Menschen geworden.

Doch alle Geräte, die einen LED-Bildschirm haben, produzieren blaues Licht mit einer Wellenlänge von 480 nm. Dieses Licht wird in der Netzhaut des Auges von Fotorezeptoren wahrgenommen, die das Protein Melanopsin produzieren. Dieses hat Aus-

wirkungen auf das Gehirn, genauer gesagt auf den Bereich, der für die innere Uhr zuständig ist. Von dort wird ein Signal an die Zirbeldrüse weitergeleitet, die daraufhin die Produktion des für den Schlaf so wichtigen Melatonins unterdrückt.

Wenn Sie unter Schlafproblemen leiden, sollten Sie daher entweder am Abend eine Brille mit Blaulichtfilter tragen, oder – noch viel besser – Smartphone, Handy, iPad und Ähnliches nach 21:00 Uhr einfach ausschalten. Lesen Sie lieber ein schönes Buch.

16:00 Uhr eine Stunde im Freien zu verbringen.

Übrigens: Ein Hund ist sehr guter Schutzfaktor gegen lichtmangelbedingte Depression und dadurch bedingte Schlafstörungen. Beim täglichen »Gassi-Gehen« erhalten Sie automatisch Licht.

Einsatz von Lichtduschen

Schaffen Sie es vor allem im Winter nicht, täglich eine ausreichende Portion Licht zu erhalten, so helfen Sie sich mit einer Lichtdusche. Den besten Effekt hat die Lichttherapie unmittelbar nach dem Erwachen, also möglichst früh am Morgen. Das gilt vor allem für Menschen, die Büro­tätigkeiten nachgehen, aber auch für Menschen die unter Depressionen leiden. Das frühmorgendliche Licht steigert die morgendliche Aktivität, was sowohl für die Ausübung der Berufstätigkeit als auch für die Verbesserung des für die Depression so typischen Morgentiefs wichtig ist.

Bei Menschen mit einer Vorverlagerung des Schlaf-wach-Rhythmus kann die Lichttherapie am Abend durchgeführt werden: Manche »Lerchen« gehen schon um 21:00 Uhr ins Bett und werden, nachdem sie ihre sieben Stunden ausgeschlafen haben, um 4:00 Uhr morgens wach. Kein Wunder, dass dieser Rhythmus mit

dem üblichen 24-stündigen Rhythmus anderer Menschen nicht kompatibel ist. Auch manche ältere Menschen verhalten sich ähnlich. Hier macht es mehr Sinn, die Lichtdusche am Abend um 19:00 Uhr für eine Stunde einzuschalten. Dadurch wird die Einschlafzeit auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

Je nach Anwendung kann die Lichtdusche also auf dem Nachtkästchen, dem Bürotisch oder jedem anderen Tisch ihren Platz finden – nur im Bad sollte sie wegen der Feuchtigkeit nicht verwendet werden.

Zwischen der Lampe und den Augen des Betrachters soll ein Abstand von 60 cm eingehalten werden. Das Licht kommt durch die Augen und den Sehnerv in die Zirbeldrüse im Gehirn, von der dann Melatonin freigesetzt wird. Es genügt schon, alle paar Sekunden kurz in das Licht zu schauen. Währenddessen können Sie lesen, Kaffee trinken oder arbeiten. Wählen Sie ein Gerät, das medizinisch geprüft ist und eine Lichtstärke zwischen 3 000 und 10 000 Lux erreicht.

Ein bisschen kurios: Derzeit wird die Effektivität von Ohrsteckern geprüft, die Licht ins Ohr senden sollen. Es wird vermutet, dass sich auch im Ohr lichtempfindliche Rezeptoren befinden.



Die richtige Einstellung zum Schlaf

Unsere Gedanken bestimmen unsere Gefühle und steuern unser Verhalten. Erlernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Gedanken beeinflussen können.

Möglicherweise denken Sie, während Sie diese Zeilen lesen: »Nur eine Änderung meiner Gedanken hilft mir doch nicht zu besserem Schlaf« und sind vielleicht enttäuscht. Doch vielleicht schaffen Sie es auch zu denken: »Oh, das klingt interessant«, und lesen angeregt weiter. Gleich wird Ihre Stimmung hoffnungsvoller. Genau dieses Prinzip nutzt die kognitive Umstrukturierung.

Kognitive Umstrukturierung

- »Ich brauche unbedingt acht Stunden Schlaf.«
- »Das erste Drittel der Nacht ist das wichtigste.«
- »Wer länger schläft als sieben Stunden, verschläft sein Leben wie ein Hund.«
- »Der frühe Vogel fängt den Wurm.« usw.

Rund um das Thema Schlaf sind viele Rezensenten im Umlauf. Sie transportieren vorgefertigte Meinungen oder Überzeugungen, die wir als Standards für uns wahrnehmen und erreichen wollen. Gehören Sie aber zu denen, die diese Standards nicht erfüllen können, fühlen Sie sich wie ein Versager.

Unter »kognitiver Umstrukturierung« verstehen wir nun den Prozess, diese »normierenden Gedanken«, die sich auf den Schlaf beziehen, zu verstehen und dann auch für sich selber zu ändern. Hier einige Beispiele:

»Jeder Mensch braucht acht Stunden Schlaf.« Viele Menschen meinen, dass sie acht Stunden schlafen müssten und dass sie ohne diese acht Stunden nicht zurechtkommen könnten. Aber in der Realität ist es so, dass einige Menschen in

der Tat acht Stunden Schlaf brauchen, viele andere aber mit sechs oder sieben Stunden Schlaf auskommen und andere wiederum erst mit neun Stunden Schlaf zufrieden sind. Der Schlafbedarf ist ganz individuell und jeder Mensch sollte für sich selber herausfinden, wie viel Schlaf er braucht. Der beste Hinweis ist, wie Sie sich nach dem Erwachen fühlen.

Kognitive Umstrukturierung bedeutet also, zu verstehen, dass man nicht acht Stunden schlafen muss, sondern so viel schlafen muss, wie man es für sich herausgefunden hat.

»Wenn ich nicht ausgeschlafen bin, werde ich am nächsten Tag müde und unkonzentriert sein und werde Fehler machen ...« Stimmt, das könnte passieren, aber es könnte auch sein, dass Sie produktiv und konzentriert arbeiten und dass keiner Ih-

nen anmerkt, dass Sie nicht geschlafen haben. Die Tatsache, dass Sie sich schon von vornherein Sorgen und Gedanken darüber machen, wie Sie Ihre Leistung bringen werden, spricht aber dafür, dass Sie in der Tat wahrscheinlich nicht leistungsfähig sein werden. Deshalb sollten Sie diese Gedanken abzustellen versuchen, weil selbst, wenn Menschen mehrere Nächte schlecht geschlafen haben, sie wohl in der Lage sind, ihre Arbeiten auszuführen.

»Wenn ich schlecht schlafe, dann werde ich krank.« Ein Schlafdefizit ist natürlich nicht gesund, aber eine Insomnie führt nicht zu ernsthaften Krankheiten. Machen Sie sich nicht verrückt.

Die Macht der Gedanken

Menschen sind die einzigen Wesen, die fortgeschrittene kognitive Fähigkeiten besitzen, also denken, gezielt planen und organisieren können. Das Denken übernimmt bei den Menschen eine führende Rolle und bestimmt ihre Handlung. Selbst bei emotionalen Angelegenheiten kommen erstmals die Gedanken ins Spiel, dann entwickeln sich Emotionen und zum Schluss finden Handlungen statt. Genau das passiert bei Schlafstörungen!

Wenn Sie die Erfahrung gemacht haben, dass Sie oft nicht einschlafen können, denken Sie schon im Laufe des Tages häufig darüber nach, dass Sie heute