

Schön ausgeschlafen – besser ohne Technik?

Neben Fernsehern haben inzwischen auch Smartphones, Tablets und Schlaf-Tracker einen festen Platz in deutschen Schlafzimmern. Aber welchen Einfluss haben sie aufs Schlafen? Das wollten unsere Leserinnen und Leser wissen und haben sich für dieses Wunschthema entschieden.



Dr. Hans-Günter Weeß

Deutschland schläft schlecht. Der Schlafforscher und Diplom-Psychologe Dr. Hans-Günter Weeß spricht sogar von einer schlaflosen Gesellschaft. „Schätzungsweise sechs Prozent aller Erwachsenen leiden an behandlungsbedürftigen Schlafstörungen, weitere zehn bis 20 Prozent haben zumindest zeitweise Probleme mit dem Schlaf.“ Mittlerweile versprechen immer mehr Online-Tools, den Schlaf zu verbessern oder ihn zumindest minutiös zu vermessen. Doch der Leiter des Schlafzentrums im Pfalzklitorium steht den aktuellen Angeboten skeptisch gegenüber. Er bezweifelt unter anderem die Genauigkeit der Daten. Vor allem aber bleiben die Tracker seiner Ansicht nach eine entscheidende Antwort schuldig, und zwar die nach den Ursachen für Schlafprobleme.

Unübersichtliches Angebot

Wie viele Schlaf-Tracker und Schlaf-Apps derzeit auf dem Markt sind, kann nicht beziffert werden. Das Angebot ist sehr groß, und die verschiedenen Apps und Tracker können und kosten unterschiedlich viel. So sind etwa bei einigen Smartphones bereits Apps vorinstalliert, mit denen sich die Schlafdauer messen lässt. Andere Apps geben zusätzlich Auskunft über Bewegungen im Schlaf und berücksichtigen, wie sich Sport, Stress, Ernährung oder Geräusche im Schlafzimmer auf das Schlafverhalten auswirken. Um die Apps nutzen zu können, muss der Anwender das angeschaltete Smartphone in der Regel neben das Kopfkissen legen, damit Bewegungen auch tatsächlich erfasst werden können. Eine Alternative versprechen Schlaf-Tracker, die man entweder als Armband trägt oder mit Sensoren unter der Matratze befestigt. Auch hier ist die Bewegung ausschlaggebend, um Rückschlüsse auf Schlafdauer und -qualität ziehen zu können. Das kann schon mal bis zu 150 Euro und mehr kosten.





30 Prozent

unseres Lebens verschlafen wir. Bei einer durchschnittlichen Lebenszeit von 80 Jahren sind das sage und schreibe 24 Jahre und vier Monate.

Quelle: „Der Mensch in Zahlen“, Spektrum Akademischer Verlag

Technische Schlafräuber

Die Preise für solche Tracker und Co. werden die wenigsten um den Schlaf bringen, der moderne Lebensstil verursacht dagegen bei immer mehr Menschen Schlafstörungen. „In unserer Rund-um-die-Uhr-Gesellschaft sind wir stets für jeden erreichbar und ständig mit anderen Menschen verbunden. Kein Wunder, dass wir kaum noch abschalten können“, so Weeß und rät, das Abschalten durchaus wörtlich zu nehmen.

Zu viel Technik-Nutzung kurz vor dem Zu-Bett-Gehen verzögert das Einschlafen. Das gilt zum einen für den Fernseher, zum anderen aber vor allem für Smartphones und Tablets. Nicht nur weil die Inhalte das innere Abschalten verhindern, sondern weil deren Licht einen hohen Blauanteil hat, ähnlich wie die Sonne zur Mittagszeit, und dem Körper dadurch signalisiert, wach zu bleiben. Für Weeß ein weiterer Grund, bei Schlafstörungen nicht auf Schlaf-Tracker oder Schlaf-Apps zu setzen.

Ein Blick in die Zukunft

Schlafexperte Weeß ist sich bewusst, dass der Trend zur Selbstvermessung auch bei Schlafproblemen anhalten wird. Deshalb setzt er auf die zügige Entwicklung von Apps und Trackern, die als Medizinprodukte zertifiziert sein und damit eine seriöse Aussagekraft haben werden.

► Fortsetzung Seite 10

ANZEIGE

Unser Dankeschön für Sie als Leser:
Traumstädte zu Ostern

Exklusive Gesund- & Aktiv-
Kreuzfahrt zum Sonderpreis!

Beliebtes
ARD-Fernseherschiff



Die deutschsprachige MS ALBATROS

Gesundheitsexperten°
exklusiv für Sie an Bord der
MS ALBATROS!

Qualifizierte Gesundheits-trainer bieten abwechslungs-reiche Kurse an. Verbinden Sie Entspannung, Bewegung & Urlaub zu einem neuen, nachhaltigen Reiseerlebnis.

8 Tage / 7 Nächte

ab **699,-**
p.P. / EUR, 2-Bett-Innenkabine (Stockbetten)

Deutschlandweite An- & Abreise mit der Bahn zum Sonderpreis: nur € 49,- p.P. (2. Kl., auch ICE)

- Inkl. Gesund- & Aktiv-kurse°, geleitet durch Experten - nur für Sie!
- Inkl. Vollpension, Tischwein & Säfte zu Mittag- & Abendessen u.v.m.

Inkl. Gesund- & Aktivkurse!°



Ihr Reise-Termin
30.03. - 06.04.2018

Die deutschsprachige MS ALBATROS ist vor allem bekannt durch die beliebte ARD-Fernsehserie „Verrückt nach Meer“. Sie verbindet Komfort mit klassischer Kreuzfahrttradition & ist mit 400 Kabinen großzügig gestaltet.



- Ab/bis Hamburg
- Ausflugstipps: London, Paris & Amsterdam



Jetzt anrufen & Ihren kostenfreien
Sonderprospekt anfordern.

Weitere Informationen, Beratung & Buchung:
06128 / 740 81 54

team@riw-touristik.de

Kennwort: ALB558

www.riw-touristik.de/ALB558

RIW TOURISTIK
seit 1984
Reisen. Inspirationen. Welten.

Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein.

°Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen. Änderungen vorbehalten. Es gelten die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten und die AGB der RIW Touristik GmbH (auf Wunsch Zusendung der AGB vor Buchungsschluss). Mit Aushändigung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Verfügbarkeit, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Datenschutzinformationen: Wir sind daran interessiert, die vertrauensvolle Kundenbeziehung mit Ihnen zu pflegen und Ihnen Informationen und Angebote zukommen zu lassen. Deshalb verarbeiten wir auf Grundlage von Artikel 6 (1) f) der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (auch mit Hilfe von Dienstleistern) Ihre Daten, um Ihnen Informationen und Angebote von uns zuzusenden. Wenn Sie dies nicht wünschen, können Sie jederzeit bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen (Telefon: 06128 / 740810, E-Mail: team@riw-touristik.de). Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.riw-touristik.de/Datenschutz. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter unserer Anschrift.

Schlafhygiene

Ohne einen erholsamen Schlaf fühlen wir uns ausgelaugt, sind weniger leistungsfähig und anfälliger für Krankheiten. Es gibt auch allgemeine Verhaltensweisen, die einen guten, erholsamen Schlaf unterstützen. Diese sogenannte Schlafhygiene umfasst unter anderem folgende Tipps:

- Eine angenehme Schlafumgebung fördert den Schlaf. Daher ist es wichtig, dass man sich in seinem Schlafzimmer wohlfühlt, etwa was die Einrichtung und Beleuchtung betrifft. Alles, was vom Schlaf ablenken könnte, sollte dagegen nach Möglichkeit aus dem Raum entfernt werden (wie Fernseher, Computer, Schreibtisch).
- Für einen guten Schlaf sollte es im Schlafrum nicht zu warm sein. Experten empfehlen eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad Celsius.
- Voraussetzung für einen guten Schlaf ist auch die passende Matratze, die weder zu hart noch zu weich sein sollte.

Link- und Buchtipps

Deutsche Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin e. V. (DGSM):

www.dgsm.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):

www.gesundheitsinformation.de

Die schlaflose Gesellschaft. Wege zu erholsamem Schlaf und mehr Leistungsvermögen. Hans-Günter Weeß. Schattauer Verlag, 2016. ISBN: 9783794531264

Endlich schlafen. Der Ratgeber für einen erholsamen Schlaf. Stiftung Warentest, 2015. ISBN: 9783868511543

Besser schlafen mit der BARMER

Entspann dich, dann klappt es auch mit dem Einschlafen – leichter gesagt als getan. Denn in unserer schnelllebigen Zeit ist negativer Stress für viele zu einem Dauerbegleiter geworden. Manche Stressfaktoren lassen sich gezielt ausschalten, bei anderen hilft ein neuer Umgang.

Und beides lässt sich lernen. Die BARMER zeigt ihren Versicherten deshalb Strategien gegen Stress und hilft ihnen unter anderem dabei, Stressauslöser zu erkennen, eine eigene Stresskompetenz zu entwickeln und so gelassener durchs Leben zu gehen.

www.barmer.de/s000033

Aktiv entspannen

Der eine schaltet bei einem guten Buch ab, der andere bei seiner Lieblingsmusik. Alternativ lassen sich auch Entspannungstechniken lernen. Wer sie beherrscht, kann meist zu jeder Zeit an jedem Ort entspannen und damit gezielt die nötige Bettschwere erreichen. Welche Methode die richtige ist, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Die BARMER stellt verschiedene Techniken vor und bietet entsprechende Kurse an, von Yoga über Tai-Chi bis hin zum autogenen Training.

www.barmer.de/s000422

Traumhaft schlummern

Moderater Ausdauersport ist eine Art Allheilmittel. Auch bei Schlafproblemen kann regelmäßiges Training oft den Griff zum Schlafmittel verhindern. Wenn wir körperlich erschöpft sind, schlafen wir quasi von allein ein. Ob Radfahren, Joggen oder Walking, gut ist, was gefällt, solange das Training nicht übertrieben wird. Das würde das Gegenteil bewirken: den Körper stressen und ein schnelles Einschlafen verhindern.

www.barmer.de/s000641



E-Magazin

Welchen Einfluss hat moderne Technik auf unseren Schlaf? Welche Vor- und Nachteile gibt es? Und wie können Technik-Fans entspannt schlummern? Antworten gibt Schlafexperte Dr. Weeß im Video-Interview.

www.barmer-magazin.de