

I can't get no sleep

Kennst du das Problem, nicht einschlafen zu können? Im Bett zu liegen und nicht aussteigen können aus dem rasenden Gedankenkarussell? Termine, Erinnerungen, Lehrinhalte, Ängste, Sorgen, Pläne fliegen durch deinen Kopf und versetzen dich in einen Ausnahmezustand. Dann doch lieber wachbleiben und lernen? Wenn abends mehr gemacht wird, muss das Einschlafen doch leichter fallen, oder? Dann ist die To-Do Liste ja etwas kürzer...

Der Schlaf nimmt ca. 1/3 unserer Lebenszeit ein. Das sind bei einem Menschen, der das Alter von 75 erreicht, rund 25 Jahre. Trotzdem gilt der Schlaf häufig als „unproduktiv“ oder sogar „überflüssig“. Gerade in stressigen Zeiten, in denen jede Sekunde am Schreibtisch zählt, erscheint der Schlaf als unnötigste Sache der Welt. Einfach nur ins Bett liegen und „nichts tun“?

Wie wichtig der Schlaf aber gerade in diesen Zeiten für dich ist und was du tun kannst, wenn das Schlafen einfach nicht klappen will, erfährst du im heutigen Newsletter.

Stopp das Gedankenkarussell !

Um den Schlaf so effektiv und erholsam wie möglich zu gestalten, ist nicht nur der Schlaf selbst sondern auch dein Alltag wichtig. Hierbei kannst du kleine, aber feine Tricks anwenden, um besser einschlafen zu können. Zum Beispiel hilft es, tagsüber „Mini-Pausen“ einzubauen, die zur kurzen Verarbeitung und Entspannung dienen. Außerdem solltest du Dinge, die dir täglich vor dem Einschlafen durch den Kopf gehen tagsüber in Angriff nehmen. Mach dir Pläne und gehe deine Probleme an, statt sie ständig mit dir rumzuschleppen. Diese beschäftigen dich nämlich abends. Spannend ist auch, dass die Leuchtanzeigen in unseren elektronischen Geräten den Schlaf beeinflussen. Das blaue Licht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

Inzwischen wurde sogar eine App entwickelt, die das blaue Licht aus den Bildschirmen filtert (App: f.lux). Falls du sie testest, würden wir uns sehr freuen, wenn du uns deine Erfahrungen schreibst! Was



Photo by [Vladislav Muslakov](#) on [Unsplash](#)

Schlaf – da geht was....

Um die Bedeutung des Schlafens nachvollziehen zu können, betrachten wir kurz die Schlafphasen. Schlafen ist nämlich tatsächlich viel mehr als „im Bett liegen und nichts tun“. Der hier dargestellte Ablauf dauert ca. 80 – 110 Minuten und wiederholt sich in der Nacht mehrmals. Jede Phase hat unterschiedliche Schwerpunkte. Zusammenfassend ist der Schlaf aber zur Regeneration des Körpers und zur Verarbeitung von Informationen von Bedeutung. Lernst du tagsüber, sammelt dein Gehirn viele wichtige Informationen im Hippocampus, der als „begrenzter Zwischenspeicher“ bezeichnet werden könnte. Nachts, vor allem in der Leichtschlafphase, gibt der Hippocampus seine Informationen weiter in den Neocortex. Dabei verfestigen sich Synapsen und dein Gehirn „ordnet“ quasi dein neues Wissen in sein System ein. Später kannst du darauf zurückgreifen. Diese Synapsen verfestigen sich außerdem durch das Wiedererleben, also dem Träumen, von für dich prägnanten Erfahrungen. In der

aber nun tun, wenn du abends im Bett liegst und einfach nicht zur Ruhe kommst?

Verschiedene Methoden sollen das Gedankenkarusell vor dem Einschlafen stoppen. Welche zu dir passt, findest du selbst heraus! Schau doch mal [hier](#) oder [hier](#). Spannende Beiträge und Infos liefert der Youtubechannel [Schlafonaut](#) in kurzen Videos. Möchtest du noch mehr praktische Tipps erhalten? – Schau im Studiblog auf unserer [Website](#) vorbei.



Photo by [Cris Saur](#) on [Unsplash](#)

Nice to Know

Ein Mensch träumt in seinem Leben rund 6 Jahre lang, wobei die Anzahl an Träumen durchschnittlich bei 150.000 liegt.

Quellen:

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/schlafen/pwielernenimschlaf100.html>
<https://abi.unicum.de/schule-a-z/lernen/lernen-im-schlaf-so-funktioniert-es-wirklich>
<https://www.aok.de/bw-gesundnah/vorsorge-und-gesundheit/schlafphasen-verstehen>
<https://www.studierenplus.de/blog/einschlaf-tipps/>
<https://mymonk.de/innere-ruhe-finden-meditieren/>
<https://www.schlaraffia.de/blog/9-schlaf-fakten-die-ihr-kennen-solltet/>

Tiefschlafphase schüttet dein Körper zusätzlich Wachstumshormone aus, die dein Zellgewebe reparieren und somit zur Erholung beitragen. Lässt du diesen Verarbeitungsprozess aus, weil du die Zeit zum Lernen brauchst, ist die Speicherkapazität von Hippocampus schnell überschritten und wichtige Informationen gehen verloren. Eine Beobachtung von Säuglingen zeigte, dass motorische und kognitive Vorgänge besser verfügbar sind, wenn die Babys zwischen dem Lernen und dem Wiederholen geschlafen hatten. Also Nachtschicht ade? – Keineswegs. Wenn du lieber nachts lernst, ist das völlig in Ordnung. Ein geregelter Rhythmus ist wichtiger als der Schlaf bei Nacht. Bist du also der Nachtschichttyp, schläfst tagsüber 6–8 Stunden und hast das Gefühl, dass es dir guttut – tu es! Dabei sei das Thema „Individualität“ mal wieder angeschnitten. Weder der perfekte Zeitraum noch die richtige Dauer des Schlafs lassen sich pauschalisieren. Dabei bist du selbst gefragt! Teste gerne verschiedene Möglichkeiten zu Beginn des Semesters, sodass du während der Lernphase deinen optimalen Schlafrhythmus gefunden hast.

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"