



Wie Alkohol (und Rauchen) unseren Schlaf beeinflusst

Alkohol gilt im Volksmund als beliebtes Schlafmittel. Zwar macht er zuerst müde, wirkt dann aber anregend auf Körper und Geist. Das schnelle Einschlafen nach Alkohol kann dann eher mit einer Art Ohnmachtzustand, als mit einem erholsamen Schlummern verglichen werden. Der Abbau des Alkohols hält den Körper auf Trab, der ja eigentlich während des Schlafens auf Ruhe und Regeneration eingestellt ist. Besonders bei Schlafstörungen wirkt Alkoholkonsum daher kontraproduktiv. Wie Alkohol im Detail auf den Schlaf wirkt, erfahren Sie jetzt.

Direkt nach dem Konsum	Alkohol regt den Parasympathikus an, der für Erholung und Verdauung zuständig ist. Der Sympathikus (zuständig für Arbeit und Aktivität) wird jedoch unterdrückt. Dadurch entsteht ein größeres Entspannungsgefühl, das ein leichtes Einschlafen ermöglicht.
3 Stunden später	Ca. 3 Stunden braucht der Körper (je nach Alkoholmenge) bis der Alkohol abgebaut ist. Anschließend kehrt sich dessen Wirkung um. Der „Arbeitsnerv“ wird angeregt, der „Ruhe-Nerv“ unterdrückt. Dadurch wachen die Betroffenen auf, häufig begleitet von innerer Unruhe, Schwitzen oder auch Herzklopfen. Der Körper ist aktiv, fast unruhig.
Weitere 3 Stunden	Diese innere Aktivität kann bis zu 3 Stunden andauern. Ein entspanntes, tiefes Weiterschlafen ist fast unmöglich, da die Aktivitätsphase meist schon in der Zeit liegt, zu der sich der Körper durch vermehrte Ausschüttung des Stresshormons (Cortisol) auf den Start in den Tag vorbereitet.
In der ersten Nachthälfte	Generell führt Alkoholkonsum dazu, dass der REM-Schlaf in der ersten Nachthälfte stark unterdrückt oder sogar verhindert wird.
In der zweiten Nachthälfte	Der REM-Schlaf nimmt in der zweiten Nachthälfte dann zwar wieder zu, wird jedoch meist von unruhigen Träumen begleitet.

Unabhängig von Schlafstörungen wird zu einem moderaten Alkoholkonsum geraten.



Grenzwerte für Alkoholkonsum

Empfohlen: maximal 2 Standardgläser pro Tag, 2 alkoholfreie Tage pro Woche einhalten

Standardglas

Diese Gläser enthalten 10-12 Gramm Alkohol:



Bier
0,3l



Wein
0,125l



Sekt
0,1l



Schnaps
4cl

Nikotin und die Nachtruhe

Rauchen gilt als Ursache für verschiedene schwerwiegende oder sogar tödliche Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen. Gleichzeitig gilt Rauchen als die legale Droge mit der höchsten Abhängigkeitsrate.

Der Grund liegt vor allem darin, dass Rauchen das Belohnungszentrum in unserem Gehirn anregt. Nikotin wirkt sich nicht nur langfristig negativ auf die Gesundheit aus. Auch kurzfristig kann es den Gesundheitszustand und vor allem das Schlafverhalten beeinträchtigen.

Nikotin aktiviert verschiedene Stoffe im Gehirn: beispielsweise Noradrenalin, das für einen erhöhten Aufregungszustand sorgt, oder auch Dopamin, das zu einer gesteigerten Wahrnehmung führt, erwecken den Körper. Nikotin hat also eine stimulierende Wirkung und beeinflusst dadurch auch den Schlaf. Weil der Körper nachts auf Nikotinentzug ist, verkürzt sich bei starken Rauchern die Tiefschlaf-phase, und häufig verlängert sich auch die Einschlafzeit. Zudem gibt es einen großen Zusammenhang zwischen Kaffee, Alkohol- und Nikotinkonsum. Viele greifen bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein noch schneller zur Zigarette. Dann hat der Körper gleichzeitig mit beidem zu kämpfen und der Schlaf wird zusätzlich negativ beeinflusst.