

Schlafpyramide - Stufe 3

Mein Digital Verhalten

Einleitung

In Stufe 3 schauen wir uns die Themen Blaues Licht und Digitales an. Was macht künstliches Licht und die Digitalisierung mit unserem Schlaf?

Und: Wie können Sie die Entwicklung vielleicht auch zur Schlafverbesserung nutzen.

Ziel der Stufe

Das Ziel dieser Stufe ist es, Ihnen aufzuzeigen, wie Sie in der heutigen Zeit am besten mit künstlichem Licht und der Digitalisierung umgehen sollten, damit diese Ihren Schlaf nicht stören. Das Wissen aus dieser Stufe soll Sie dafür sensibilisieren, dass es am Abend nicht immer Unterhaltungselektronik sein muss.

Allgemeines

Künstliches Licht und das darin enthaltene Blaue Licht gilt als Störer für guten Schlaf. Die Digitalisierung ist dabei eine zwei-seitige Medaille. Es ergeben sich viele positive Möglichkeiten in den verschiedensten Lebensbereichen. Auch im Bereich der Schlafoptimierung. Gleichzeitig führen diese Veränderungen auch zu einer Lebensveränderung, welche für unseren Körper und Schlaf nicht immer von Vorteil sind.

Wissen

Blaues Licht ist ein Teil des natürlichen Lichtspektrums und vor allem in Tageslicht und künstlichen Lichtquellen wie LED-Lampen enthalten. Auf unseren Körper wirkt es wie ein natürlicher Wachmacher und stimmungsaufhellend. Das ist am Tag gewünscht.

Am Abend dagegen erwartet unser Körper keine Signale für den Tag, sondern möchte sich auf das Einschlafen vorbereiten.

Blaues Licht wird vor allem über Ihr Auge wahrgenommen. Darüber erhält Ihr Körper und unsere Innere Uhr das Signal „Es ist Tag“ und produzieren anschließend weniger von dem Schlafhormon Melatonin. Dieses brauchen wir aber, um gut und schnell einschlafen zu können.

Die Folge von zu viel künstlichem Licht am Abend können daher Einschlafprobleme sein. Mittlerweile können Sie sich davor schützen, indem Sie die, von vielen Geräten vorinstallierten Blaulichtfiltern, Blaulichtfilter nutzen oder spezielle Brillen tragen, die Blaues Licht von Ihrem Auge abhalten.

Ein weiterer Grund, auf Unterhaltungselektronik am Abend weitestgehend zu verzichten, ist der Effekt auf unser Gehirn. Soziale Medien (z.B. WhatsApp, Instagram, Facebook, YouTube) greifen auf Ihre Belohnungszentren zu und Ihr Gehirn schüttet Dopamin aus. Dopamin ist ein Glückshormon und gleichzeitig ein Wachmacher.

Digitalisierung hat aber nicht nur negative Seiten für Ihren Schlaf. Sie können etwa Ihr Smartphone nutzen, um Ihren Schlaf zu überwachen – bitte im Flugmodus. Die Technik hat zwar noch Ihre Tücken und ist nicht 100 % genau. Besonders die Einschlafzeit oder ob Sie schnarchen, können kostenlose Apps mittlerweile jedoch sehr gut erkennen. Auch Apps mit Schlaftipps sind gut, um Sie immer wieder zu erinnern, diesem wichtigen Drittel Ihres Lebens Beachtung zu schenken.

Tipps

- Reduzieren Sie den Einsatz von Unterhaltungselektronik mit Blauem Licht am Abend oder setzen Sie auf in den Geräten integrierte Blaulichtfilter.
- Setzen Sie am Abend auf mehr Dunkelheit. Dimmen Sie Lichter, machen Sie überflüssige Lampen aus. Sie werden überrascht sein, wie Ihr Körper ganz natürlich schneller müde wird, weil er mehr Dunkelheit ausgesetzt ist.
- Statt modernen LED-Lampen, die viel Blaues Licht enthalten, können Sie es an einem Abend der Woche vielleicht einmal mit Kerzenlicht probieren.
- Als Nachttischlampe eignen sich Lampen aus Salzkristall. Diese geben entspannendes Licht ab, das Sie nicht wach macht und sieht auch als Deko schön aus.
- Greifen Sie am Abend einmal wieder zu einem Buch, spielen Sie Gesellschaftsspiele oder malen Sie. Es muss nicht immer Fernseher, Laptop und Smartphone sein.