



## 5 Inleiding

### Waarom we slapen – en waarom niet

#### 8 Goed geslapen?

- 9 De hersenen hebben slaap het meest nodig
- 10 Slaapgebrek en stress
- 10 Cortisol speelt een sleutelrol
- 12 Cortisol maakt wakker
- 13 Slaapmythen
- 19 Slaaphormonen en antislaphormonen
- 24 Wat de slaap echt verstoort

### In 7 stappen naar een verkwikkende nachtrust

#### 26 Stap 1: Accepteer de slapeloosheid

- 28 Waar geen wil is, is een weg naar de slaap
- 30 Neem een perfectionismepauze
- 30 Bescherm de nachtrust
- 32 Iets over slaapmiddelen

#### 34 Stap 2: Hoe ernstig is mijn slaapstoornis?

- 34 Je persoonlijke slaapbehoefte
- 36 Je chronotype
- 36 Heb je een karakteristieke slaapstoornis?
- 38 Zelftest in- en doorslaapstoornissen
- 41 Ligt er een andere ziekte aan ten grondslag?

#### 44 Stap 3: Houd een slaapdagboek bij

- 45 Hoe gaat dat?
- 46 De slaaptijd wordt geschat, niet gemeten!
- 48 Slaaptrackers
- 49 Droomdagboek

#### 50 Stap 4: Reinheid en nachtrust

- 50 De 'Big 3' van de slaaphygiëne
- 51 Geen cafeïne na 15 uur!
- 52 Geen elektronica in de slaapkamer!
- 56 Geen werkgerelateerde activiteiten voor het slapengaan!
- 57 Nachtrust is meer dan gewoon in bed liggen
- 58 Slaaphygiëne buiten de 'Big 3'



- 58 Lawaai elimineren of neutraliseren
- 60 Zorg voor de optimale temperatuur
- 61 Zorg voor goede lucht
- 62 De wisseling tussen licht en donker
- 62 Donker werkt slaapverwekkend
- 63 Er is licht nodig om wakker te worden
- 63 Vermijd stoffen die giftig zijn voor de slaap
- 64 Beweeg overdag voldoende
- 65 Geen sport voor het slapengaan!
- 65 Eet 's avonds goed – in plaats van veel
- 67 Hoe je ligt
- 68 **Stap 5: Gebruik slaapmiddelen verstandig**
- 69 Slaapbevorderende stoffen in levensmiddelen
- 70 De top 7 van slaapbevorderende levensmiddelen
- 74 Waarom een slaapmutsje geen goed idee is
- 74 Voedingssupplementen
- 75 Chemische slaapmiddelen zonder recept
- 75 Slaapmiddelen op recept
- 78 **Stap 6: Slaapbeperking – minder is meer**
- 79 De slaapdruk is de sleutel
- 80 Gebrek aan slaap verhoogt de slaapdruk
- 80 Minder slapen om beter te kunnen slapen
- 82 Discipline is gewenst
- 84 **Stap 7: Balans tussen stress en slaap**
- 85 Chronische stress is een slaapkiller
- 86 Stop de nachtelijke gedachtestroom
- 87 Een ontspanningsoefening aanleren
- 89 Oefening: tot rust komen
- 90 Kalmeer de rusteloze geest met verhalen
- 92 Wat houdt je uit de slaap?
- 93 Het begin van een nieuw leven
- 94 De checklist van het slaapprogramma



Wie 's nachts aan  
de problemen van  
morgen denkt, is de  
volgende dag te moe  
om ze op te lossen.

Rainer Haak

# Ben je klaar voor een slaapwonder?

Slapeloosheid kan voelen als een existentieel probleem. Het kan angsten veroorzaken en het gevoel oproepen dat er ergens iets niet klopt. Wat dan weer uitmondt in de wanhopige vraag: wat kan ik doen om eindelijk weer te kunnen slapen? En dan hoor je ook nog overal dat chronisch slaapgebrek dik, dom en ziek maakt? Ook op die angst wordt ingegaan, maar wel een geruststelling vooraf: de angst om door ongewilde slapeloze nachten en als quasi-zombie doorgebrachte dagen acuut dood neer te vallen, is onterecht!

Dit boek is geschreven voor alle mensen die eindelijk weer voldoende slaap willen krijgen, 's morgens fris wakker willen worden en klaarwakker en energiek de dag willen beginnen. Als medicus en wetenschapper vind ik het natuurlijk moeilijk om over een 'wonder'

te spreken. Uiteraard gaat het hier niet om niet-onderzochte, esoterische methoden of een placebo-hocuspocus!

In dit boek beschrijf ik een gestructureerd 7-stappenprogramma waarmee je slaaprofiel geleidelijk kunt verbeteren. Je hersenen worden regelrecht geprogrammeerd en leren slaap weer te zien als iets goeds en niet-belastend, waar je niet uit alle macht achteraan moet rennen. Elke stap komt voort uit de vorige en versterkt deze. Als je het hele programma hebt doorlopen, zul je vaststellen: ik slaap absoluut beter dan voorheen. En dat zul je dan als een wonder ervaren.

Christoph M. Bamberger







# Waarom we slapen – en waarom niet

# Goed geslapen?

Ook al ga je niet dood aan acuut slaape gebrek, toch kan niemand helemaal zonder slaap. Hoe is deze tegenstelling te verklaren?

Het is gewoon zo dat het lichaam altijd in staat is het absolute minimum aan slaap te halen. Misschien voel je je superellendig na een of zelfs meerdere slapeloze nachten – vanaf een bepaald moment wordt de druk tot slapen zo groot dat zelfs de hardnekkigste slapeloze op een gegeven moment in slaap valt. En daarmee krijgen hersenen en lichaam de minimale hoeveelheid slaap die nodig is om te overleven. Waarbij het absolute minimum aan slaap heel, heel gering lijkt te zijn.

Er zijn tijden geweest waarin vrijwel jaarlijks nieuwe records in wakker blijven werden gevestigd. Bij deze recordpogingen ging het erom tot elke

prijs en met alle geweld wakker te blijven; dus met alle mogelijke middelen wordt voorkomen dat het lichaam een minimum aan slaap kan krijgen. Vandaag de dag worden dergelijke recordpogingen beschouwd als ethisch niet meer verdedigbaar, omdat ze in extreme vorm gevaarlijk zouden kunnen zijn. Het *Guinness Book of Records* neemt nieuwe pogingen van deze soort daarom niet meer op en noemt nog altijd de destijds zeventienjarige Britse scholier Randy Gardner als de officiële recordhouder. In 1965 lukte het hem aantoonbaar 264 uur, dus 11 dagen, aan één stuk wakker te blijven. Onofficieel is dit record een paar keer verbroken, in een Australische publicatie is



zelfs sprake van 19 dagen zonder enige slaap.

Opvallend daarbij is vooral één ding: Randy en zijn latere collega's die ook een extreem slaapgebrek hebben ondergaan, voelden zich na zoveel dagen complete slapeloosheid qua gezondheid beduidend beter dan verwacht! Op de tiende dag zonder slaap gaf Randy nog een persconferentie, waarin hij de vragen van de journalisten volkomen samenhangend en zonder te haperen beantwoordde. Nauwkeuriger onderzoek heeft echter aangetoond dat zich in de loop van een aantal dagen zonder slaap al enkele mentale gebreken hadden ontwikkeld.

## De hersenen hebben slaap het meest nodig

Een orgaan dat zonder regelmatig bewustzijnsverlies, ook 'slaap' genoemd, kennelijk niet meer goed kan werken, zijn de hersenen. Onderzoeken met gecontroleerde slapeloosheid hebben aangetoond dat slaapgebrek vooral de volgende stoornissen oproept:

- concentratiestoornissen
- stoornissen in het kortetermijngeheugen
- hallucinaties

Daarbij kan worden vastgesteld dat een of twee 'rampzalige nachten' nog vrij goed gecompenseerd kunnen worden. De hersenen hebben kennelijk een stootbumper ingebouwd om met een aanzienlijk slaapgebrek nog redelijk en verregaand normaal te kunnen functioneren – zolang het biologisch noodzakelijke minimum aan slaap maar wordt behaald. Hier is zelfs een tegenstelling tussen gevoelde realiteit ('ik voelde me een zombie') en objectief meetbare veranderingen in het prestatievermogen van de hersenen. Omgekeerd kan ook uit deze onderzoeken worden afgeleid dat voldoende