

Maßnahmen für besseren Schlaf

In den meisten Fällen findet sich die Lösung für Schlafstörungen in deren Ursache: der Lebensweise. Schlafen Sie auf dem Rücken oder besser: auf der Seite, da in Bauchlage Kopf und Becken unnatürlich nach hinten gedrückt werden.

Essen Sie leicht, besonders abends, denn schwere Mahlzeiten liegen nachts im Magen. Auch Koffein (Kaffee, Cola, Schwarztee) nach 18 Uhr hält Sie nachts ungewollt wach. Dies gilt auch für Nikotin und Alkohol: Letzterer sorgt zwar zunächst für bleiernes Schlaf, aber auch frühmorgendliches Erwachen und stört die gesunde Schlafstruktur aus Leicht-, Tief- und REM-Schlaf.

Der Schlafplatz sollte kühl (max. 18 °C), dunkel, frei von elektrischen Geräten, und nachts gut belüftet (ohne Durchzug) sein. Staubansammlungen, Wäscheberge, tagsüber Lüften während des Pollenfluges und durchgeschwitzte Betten machen das Schlafzimmer zu einem Allergieherd. Halten Sie es daher sauber und waschen Sie Bettwäsche, Matratzenauflagen (wichtig zur Belüftung), aber auch Decken, Kissen und Matratzenbezüge regelmäßig. Wer tagsüber viel Luft an diese Textilien lässt, vertreibt feuchtigkeitsliebende Staubmilben.

Wählen Sie auch Matratze (nicht zu hart, z. B. Kaltschaum oder Naturlatex) und Kopfkissen (z. B. viskoelastisches Nackenstützkissen) so aus, dass Sie auch über Stunden bequem und wohligh darauf liegen.

Schlaf stellt sich naturgemäß unwillkürlich in einer Phase der Müdigkeit und des Loslassens ein. Wenn Sie nicht ein- oder durchschlafen können, ärgern Sie sich nicht und sehen Sie nicht auf die Uhr (evtl. Uhren entfernen). Entspannen Sie sich und atmen Sie bewusst. Stellen Sie sich einen schönen Ort ohne Sorgen vor, an dem Sie sich ganz fallen lassen können. Wenn sich kein Schlaf mehr einstellt, greifen Sie besser nach einem Buch oder stehen Sie früh auf, statt sich frustriert im Bett zu wälzen. Bereiten Sie sich bei Bedarf eine warme Tasse Milch oder einen Baldriantees, die für angenehme Schläfrigkeit sorgen. Generell verbessert sich der Schlaf durch frühes Aufstehen (vor 7 Uhr) und Zubettgehen sowie einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus, auch am Wochenende. Auch ein schnarrender oder aktiver Partner im gleichen Zimmer stört den Schlaf erheblich, sodass es immer wieder entlastend sein kann, getrennt zu schlafen.

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder progressive Muskelentspannung mildern die Spannungen des Tages ab, ebenso wie feste Abendrituale, z. B. ein geselliges Kartenspiel, ein gutes Buch oder eine Abendmeditation. Schalten Sie Computer, Handy und Fernseher rechtzeitig vor dem Schlafengehen aus und schließen Sie Berufliches ab, damit Sie auch seelisch „abschalten“ können. Auch Sport in den späten Abend-

stunden stört den gesunden Schlaf. Schlafmittel wirken verlockend, eignen sich aber nur über wenige Tage, um wieder in einen festen Schafrrhythmus zu gelangen. Ab einer Einnahme von zwei Wochen verursachen sie selbst Schlafstörungen und Suchtverhalten. Bedarfsweise eignen sich Hausmittel wie Einschlaftee (s. Rezept), warme Milch oder ein warmes Bad (max. 25 Minuten) vor dem Schlafengehen.

Tee bei Ein- und Durchschlafstörungen

Je 2 Teile Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter mit 1 Teil Lavendelblüten mischen. 2 gehäufte TL der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, nach 10 Min. absieben. 1–2 Tassen abends, ggf. mit Honig.



Ratgeber



Gesund schlafen

Gut für
Dich!

© 2011 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com.
Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: fotolia.com (5).



Die wichtigsten Tipps



Jeder Vierte leidet regelmäßig, jeder Zehnte täglich unter Problemen beim Ein- und Durchschlafen und fühlt sich morgens wie gerädert. Häufig sind Stress, späte Mahlzeiten, Atembehinderungen oder Alkohol daran beteiligt. Aber auch ein ungeeigneter Schlafplatz oder unregelmäßiger Tagesrhythmus können die Nacht zum Tag machen. Wer einige Regeln beachtet, kann den Schlaf in vielen Fällen wieder als entspannend und erholsam erleben.

Die meisten Lebewesen kennen keinen Schlaf, doch für den Menschen ist er lebenswichtig. Denn der Organismus führt während dieses Lebensdrittels unzählige „Reparatur-, Wartungs- und Aufbauarbeiten“ durch: Erinnerungen werden gespeichert, Erlebnisse verarbeitet, neue Hirnbahnen geknüpft, Abfallprodukte entsorgt, Erreger bekämpft, Muskeln und Knochen aufgebaut. Während Bewusstsein und Bewegungsapparat ruhen, sorgen Milliarden Zellen für unsere Regeneration. Jeder kennt die Heilwirkung des Schlafs bei Grippe, Verlet-

zungen, Verspannungen oder Stress. Dabei sind wir auch im Schlaf „wach“, hören, spüren, hängen Gedanken nach und bewegen uns. Doch neben der Erinnerung sind auch die Kommunikation, Muskelspannung und die Herz-Kreislauf-Funktion herabgesetzt. Wir lassen uns fallen in einen dunklen, wohligen Raum, an dem uns die Betriebsamkeit der Welt mit ihren Erwartungen, Hoffnungen und Bedrohungen nur noch gedämpft erreicht. Im Tiefschlaf dämmern wir dahin, die REM-Schlaf-Phasen erleben wir hingegen sehr bewusst.

Fünf bis acht Stunden im Reich der Träume

Ausgelöst durch einsetzende Dunkelheit und einen gewohnten Tag-Nacht-Rhythmus, sinken aktivierende Neurotransmitter wie Noradrenalin und Acetylcholin sowie das Stresshormon Kortisol im Körper ab, während hemmende Botenstoffe wie Serotonin, GABA und vor allem das Schlafhormon Melatonin ansteigen. Wir werden entspannt und vor allem: müde. Die meisten Menschen benötigen zwischen fünf und acht Stunden Schlaf. Weniger als fünf und mehr als neun Stunden führen auf Dauer zu einem erhöhten Risiko für Stresszustände, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Angina

pectoris, Bluthochdruck und Schlaganfall. Von Einschlafstörungen spricht man, wenn mehr als eine halbe Stunde bis zum Einschlafen vergeht, von Durchschlafstörungen bei nächtlichen Wachphasen über einer halben Stunde. Daneben gibt es auch Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus, z. B. bei Schicht- und Vielarbeitern sowie häufig Reisenden. In den meisten Fällen ist seelischer Stress ursächlich beteiligt. Zunächst sollten bei unerklärlichen Schlafstörungen aber auch Schlafapnoe, Medikamenten-Nebenwirkungen und seltener neurologische Ursachen durch einen Arzt ausgeschlossen werden.

Schlafapnoe – hundert Atemaussetzer pro Nacht

Unter Schlafapnoe (a pnoe = griech. „ohne Luft“) versteht man Atempausen während des Schlafs, die mit einer Dauer von mindestens zehn Sekunden mindestens zehnmal pro Stunde auftreten. Bei ausgeprägter Symptomatik können stündlich über 20 Atemstillstände bis zu jeweils zwei Minuten auftreten. Die meisten Betroffenen merken selbst nichts davon, fühlen sich aber morgens erschöpft

und tagsüber schläfrig. Häufig hören Lebenspartner unfreiwillig das laute Schnarchen oder das ventilartige „Zuklappen“ des Rachens. Durch Ursachen wie Alkohol (stört das Atemzentrum und entspannt die Gaumen- und Rachenmuskulatur), Übergewicht oder Veranlagung können Gaumensegel oder Zunge erschlaffen. Auch Hindernisse wie vergrößerte Mandeln, eine asymmetrische Nasenschei-

dewand, chronischer Schnupfen oder Polypen können den Rachen blockieren, jeweils mit Sauerstoffabfall im Blut und akuter Stressreaktion (Angst, Atemnot, Herzklopfen). Beim (Beinahe-)Erwachen setzt die Atmung wieder ein, meist mit einem Schnarchton und tiefem Luftholen. Gesunder Schlaf ist unter diesen Voraussetzungen unmöglich, zumal der Körper die erholsamen Tiefschlafphasen nicht mehr erreicht. Betroffene leiden häufig unter Kopfschmerzen und Schwindel. Tagsüber stellen sich Dauermüdigkeit, Sekundenschlaf und Leistungsdefizite ein, später auch Bluthochdruck, steigender Puls und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bei Verdacht kann ein Screening-Gerät für eine Nacht getragen werden, das über zwei kleine Nasenschläuche Atemstörungen registriert. Einfacher misst ein kleiner Sensor am Finger den nächtlichen

Blutsauerstoffgehalt. Eine Vermehrung der roten Blutkörperchen (Bluttest) deutet auf häufigen Sauerstoffmangel hin. Bestätigt sich die Störung, stehen auf der Maßnahmenliste:

- siehe „Maßnahmen für besseren Schlaf“
- Gewichtsregulierung durch ausgiebige tägliche Bewegung und vorwiegend vegetarische Ernährung
- Schlafen in Seitlage – hierdurch fallen Gaumensegel und Zunge nicht nach hinten.
- evtl. Aufbisschiene durch den Zahnarzt
- bei Fortbestehen der Symptome: Atemmaske (Einstellung im Schlaflabor), die während des Schlafes durch leicht erhöhten Druck die oberen Atemwege offen hält; evtl. chirurgische Entfernung von Atemhindernissen.



Stress: Gestalten statt gestaltet werden

Mehr als die Hälfte der Menschen leidet unter Stress. Biografie, Persönlichkeit, Lebensweise (z. B. Mangel an Bewegung und Entspannung) und aktuelle Stressoren wie Überforderung, kalte Konflikte oder ein Gefühl der Hilflosigkeit bis hin zu Angstzuständen und Depression setzen den Organismus unter Strom. Laut einer EMNID-Umfrage im Auftrag des BKK Bundesverbandes stehen 84 Prozent der Berufstätigen auch außerhalb ihrer regulären Arbeitszeit für ihren Betrieb bereit, häufig bis in die späten Abendstunden. Fast die Hälfte der Berufstätigen muss außerdem regelmäßig (auch) an Samstagen, Sonn- und Feiertagen, im Schicht-, Nacht- oder Bereitschaftsdienst arbeiten. Daher gilt: Machen Sie nach spätestens fünf Stunden Arbeit mindestens 30 Minuten Pause. Gehen Sie an die frische Luft und bewegen Sie sich möglichst oft intensiv. Muten Sie sich täglich höchstens fünf Stunden am Bildschirm und max. zehn Stunden Arbeitszeit zu. Gönnen Sie sich täglich 45 Minuten Mittagspause mit einer vollwertigen Mahlzeit und etwas Bewegung außerhalb Ihres Betriebs. Zur Lebensqualität zählen auch regelmäßige freie Tage,

Vor- oder Nachmittage und Abende. Wann haben Sie das letzte Mal eine Stunde, fünf Stunden, einen Tag oder gar eine Woche nur das getan, was Sie wollten, wann das letzte Mal Ihre liebsten Freunde oder Angehörigen getroffen? Sind Sie täglich mit endlosen Konflikten oder überhöhten Erwartungen z. B. durch Chef, Auftraggeber, Kollegen, Partner, Familie oder Nachbarn konfrontiert? Dann schaffen Sie durch offene Gespräche Klarheit. Falls auch durch Offenheit, Zuhören, Auseinandersetzungen und Kompromisse keine Entspannung erreicht werden kann, ist es manchmal wichtig, die Bühne zu verlassen („Love it, change it or leave it“). Ist der Alltag und das Wohlbefinden immer beeinträchtigt, empfiehlt sich eine Psychotherapie. Dies ist kein Zeichen für einen Makel, sondern dafür, dass Sie Ihr Leben in die Hand nehmen. Schmerzen, die immer wieder am Schlafen hindern, erfordern eine Schmerztherapie, evtl. in einer Schmerzambulanz.

