

Gesunder **SCHLAF**,

gesundes Leben



MIT SCHLAFTAGEBUCH!



Gesunder Schlaf – so klappt es

Jeder kennt ihn und niemand kann ohne ihn: Der Schlaf gehört zum Leben wie Atmen, Essen, Trinken, Verdauen. Im Schlaf findet Nacht für Nacht ein komplexer, Körper und Geist umfassender Regenerationsprozess statt. Da ist es bedenklich, dass nahezu jeder Dritte hierzulande angibt, unter Schlafstörungen zu leiden. Mit dieser Broschüre wollen wir nicht nur versuchen, das Phänomen Schlaf begreifbar zu machen, sondern gehen auch den wichtigsten Schlafstörungen auf den Grund und geben Tipps, wie sich Schlafstörungen effektiv bekämpfen bzw. vermeiden lassen.

Sollten Sie dabei in Eigenregie keinen Erfolg haben, zögern Sie nicht, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sowohl für ein erstes Arztgespräch als auch für Ihre eigenen Versuche, den Ursachen Ihrer Schlafstörung auf die Spur zu kommen, ist das Schlaftagebuch von nicht zu unterschätzender Bedeutung.

Wenn Sie keine Schlafstörungen haben oder nur im geringen Umfang, wird diese Broschüre trotzdem nützlich für Sie sein. Denn sie zeigt, was Sie tun können, um Ihren gesunden Schlaf auch in Zukunft zu erhalten.

INHALT

Mein Schlaf und ich

4

Die Schlafphasen

6

Individuelle Schlafbedürfnisse

8

Regeneration für Körper und Geist

10

Schlaf und Schichtdienst

12

Schlafmangel und seine Folgen

14

Schlafstörungen

16

Traumhaft guter Schlaf?

20

Schlafen und Träumen

22

Ihr Beitrag zu einem gesunden Schlaf

24

Besser schlafen mit dem Schlaf-Coach!

28

Vorsicht Schlafmittel

30

Mein Schlaf UND ICH

Schlaf ist nicht gleich Schlaf – jeder Mensch schläft anders, hat auch andere Schlafbedürfnisse. Und im Leben eines jeden Menschen gibt es Phasen, in denen er besser schläft als in anderen.



„Ich bin beruflich viel unterwegs. Ich verbringe vier oder fünf Nächte die Woche in wechselnden Hotelbetten. Ich schlafe dann nicht schlecht, aber richtig erholsam ist der Schlaf nur an den Wochenenden im eigenen Bett.“

Malte K., arbeitet im Außendienst



„Kinder verzaubern unsere Tage. Aber unsere Nächte zerstören sie dafür manchmal umso gründlicher. Es geht dabei gar nicht ums Auschlafen, nur ums Durchschlafen. Eins von den Kleinen hat nachts immer was, garantiert. Zum Glück haben wir Strategien entwickelt, um die Tage trotz der manchmal arg strapaziösen Nächte gut zu überstehen. Uns persönlich hat Power-napping geholfen – das kurze Nickerchen am Tag zwischendurch. Unglaublich, wie viel Kraft man aus zwanzig Minuten Schlaf ziehen kann!“

Alina J., Mutter von vier kleinen Kindern



„Wenn ich schlafen gehe, mache ich das sehr bewusst. Ich schalte nach und nach nicht nur alle Lichter und Geräte aus, sondern alles ab, was mich tagsüber beschäftigt hat, schließe jede Tür zum Erlebten hinter mir – ganz bewusst. Erst wenn ich das Gefühl habe, alles zur Ruhe gebracht zu haben, finde ich auch selbst Ruhe. Danach schlafe ich tief und fest wie ein Stein. Morgens bin ich dann richtig gut erholt und schalte nach und nach alles wieder an.“

Sigrid Z., Psychologin

„Ich brauche meine acht Stunden Schlaf – und zwar spätestens ab Mitternacht. Bekomme ich die nicht oder werde ich nachts gestört, kann ich den nächsten Tag praktisch wegschmeißen. Meine jüngeren Geschwister sind da ganz anders – die machen die Nacht zum Tag, schlafen drei Stunden und sind am nächsten Morgen trotzdem fit.“

Julian H., seit kurzem Student



„Schlafen macht müde – meine Erfahrung! Ich brauche maximal sechs Stunden Schlaf. Schlafe ich auch nur eine halbe Stunde länger, fühle ich mich danach wie gerädert. Zuviel Schlaf kann einem die Kraft rauben, ehrlich!“

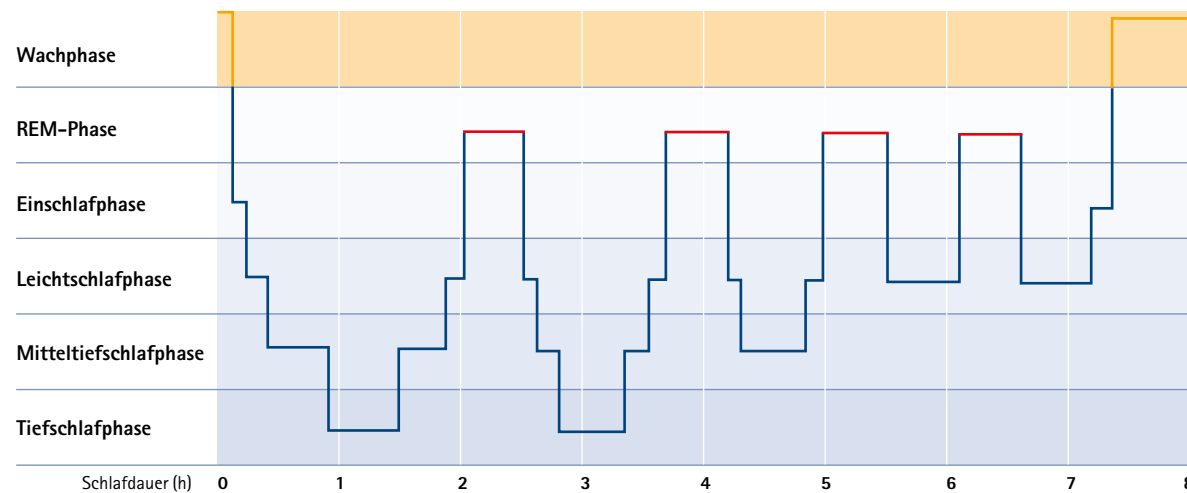
Alwin P., IT-Fachmann



Im nächtlichen Rhythmus: Die **SCHLAFPHASEN**

Bereits seit den 1930er Jahren sind Schlafforscher dem Geheimnis Schlaf mit Hilfe der Elektroenzephalografie (EEG) auf der Spur: Hierbei werden elektrische Hirnströme gemessen und als Hirnstromwellen in einem Diagramm aufgezeichnet. Unterschiedliche Wellenformen dokumentieren die verschiedenen Hirnaktivitäten. Systematische Aufzeichnungen der Hirnströme während des Schlafs machen die verschiedenen Schlafphasen und deren rhythmische Abläufe sichtbar. In modernen Schlaflabors werden neben den Hirnströmen zusätzlich die Augenbewegungen mit einem Elektrookulogramm (EOG) sowie die Muskelspannung im Kinn mit einem Elektromyogramm (EMG) aufgezeichnet.

DER SCHLAFZYKLUS



Heute geht man von fünf Schlafstadien aus, die sich im Laufe einer Nacht rhythmisch wiederholen. Ein Zyklus dauert etwa 80 bis 110 Minuten. Vier dieser Stadien sind der Non-REM-Phase zugeordnet, die sich grundlegend von der fünften Phase, der REM-Phase, unterscheidet. REM steht dabei für Rapid-Eye-Movement: Die schnellen Augenbewegungen unter den Lidern sind wesentliches Kennzeichen dieser besonderen Schlafphase.

DIE NON-REM-STADIEN

Die Einschlafphase macht den Anfang: Körper und Geist kommen zur Ruhe, äußere Reize werden kaum noch wahrgenommen. Wenn das Gehirn sehr rasch einschläft, kann es zu den bekannten Muskelzuckungen der Beine kommen.

Die Leichtschlafphase schließt sich nach wenigen Minuten an: Die Augen sind geschlossen, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich, der gesamte Körper entspannt. In dieser Zeit schirmt der Organismus sich von äußeren Einflüssen mehr und mehr ab. Noch kann der Schläfer jedoch relativ leicht geweckt werden. Dieses Stadium macht ungefähr die Hälfte des gesamten Schlafes aus.

Die Tiefschlafphase ist nochmals unterteilt in den mitteltiefen Schlaf und den eigentlichen Tiefschlaf. Alle Körperfunktionen laufen auf Sparmodus: Der Blutdruck sinkt, die Augen bewegen sich nicht, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich nochmals, die Muskulatur ist ganz entspannt. Der Schlafende ist kaum zu wecken. Dennoch werden Gefahren registriert. So sind Mütter auch in diesem Schlafstadium hellwach, wenn ihr Baby zu schreien beginnt. Die vermehrte Ausschüttung von Wachstumshormonen in der Tiefschlafphase sorgt für unsere körperliche Regeneration.

DAS REM-STADIUM

Etwa 80 Minuten nach dem Einschlafen schließt eine REM-Phase von zehn Minuten den ersten Schlafzyklus ab. Auffällig sind die schnellen Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern: Rapid-Eye-Movement (REM). Der Blutdruck steigt, Atem- und Herzfrequenz nehmen zu, dennoch bleibt die Muskulatur völlig entspannt. Die Hirnaktivität läuft auf Hochtouren. 80 Prozent derjenigen, die in dieser Phase geweckt werden, haben geträumt. Vermutlich schützt uns die Lähmung der Muskulatur davor, unsere Träume aktiv umzusetzen und uns damit möglicherweise in Gefahr zu bringen. 1953 wurde die wichtige REM-Phase erstmals von amerikanischen Forschern benannt. Je weiter die Nacht fortschreitet, desto länger werden die REM-Phasen innerhalb eines Schlafzyklus. Die Tiefschlafphasen dagegen verkürzen sich im Laufe der Nacht. Gegen Morgen gibt es dann nur noch Leichtschlafphasen und REM-Phasen im Wechsel: Unser Körper macht sich gewissermaßen klar zum Aufstehen – das System wird hochgefahren, ein neuer Tag beginnt.



Wann? Wie lange? Wie oft? Individuelle SCHLAFBEDÜRFNISSE

Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Tag lautet die Faustregel. Im Laufe des Lebens nimmt die Schlafdauer dabei kontinuierlich ab: Säuglinge und Kleinkinder brauchen erheblich mehr Schlaf, ältere Menschen dagegen kommen mit weniger Schlaf bestens zurecht. Abweichend vom Durchschnitt gibt es die Kurzschläfer, die nach fünf Stunden Schlaf fit sind, und die Langschläfer, die sich erst nach neun Stunden Schlaf hellwach fühlen. Nicht zu vergessen sind die sogenannten Lerchen und Eulen, also diejenigen, die entweder gern früh aufstehen oder erst spät abends ihr Leistungshoch haben. Und während der eine auf sein Mittagsschläfchen nicht verzichten mag, bedeutet gerade dieser für den anderen Müdigkeit für den Rest des Tages. Alle Menschen schlafen – doch jeder Mensch schläft anders.

Entscheidend für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist nicht die bloße Schlafdauer, sondern die persönliche Schlafqualität. So kann ein Kurzschläfer ebenso viel Zeit im erholsamen Tiefschlaf verbringen wie ein Langschläfer, da die Tiefschlafphasen überwiegend in den frühen Schlafstunden liegen. Optimal ist außerdem eine gute Anpassung der Schlafenszeiten an den eigenen Biorhythmus und ein möglichst regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus.

WER BRAUCHT WIE VIEL?

Neugeborene schlafen bis zu achtzehn Stunden am Tag, für Einjährige dagegen sind oft zwölf Stunden Schlaf schon völlig ausreichend. Grundschulkinder schlafen ungefähr zehn Stunden. Bis zur Pubertät reduziert sich die durchschnittliche Schlafenszeit dann auf acht bis neun Stunden. Bereits im vierten Lebensjahrzehnt verändert sich bei vielen die Schlafstruktur: Sie werden nachts immer mal wieder wach und schlafen insgesamt nicht mehr so tief. Über Sechzigjährige brauchen dann oft nur noch sechs bis sieben Stunden Schlaf. Manchmal kommt dann allerdings das Bedürfnis nach einem Mittagsschlaf dazu. Die genannten Zeiten sind jedoch nur Richtwerte. Niemand sollte sich unter Druck setzen, weil er weniger schläft oder gern regelmäßig ein kleines Extra-Schläfchen am Tage hält, solange man sich insgesamt ausgeruht und fit fühlt.

MITTAGSSCHLAF ODER POWER-NAP?

Das Nickerchen um die Mittagszeit hat hierzulande einen eher schlechten Ruf. Lediglich Kleinkindern oder älteren Menschen wird er problemlos zugestanden. Inzwischen gilt ein Mittagsschlaf zwar als Geheimtipp gegen das Leistungstief am Nachmittag, doch im normalen Arbeitsalltag hat Schlafen einfach keinen Platz. Wo sollte man auch im Großraumbüro oder auf der Baustelle schlafen? Über die Dauer eines regenerierenden Schläfchens sind sich die Forscher noch uneins: Während die einen drei Einheiten von etwa 30 Minuten pro Woche empfehlen, um Stresshormone schneller abzubauen und nicht in eine lang andauernde Tiefschlafphase zu fallen, befürworten andere eine einstündige Schlafpause um die Mittagszeit. Erst danach sei man wieder so fit wie am Morgen. Wer mittags nicht schlafen kann oder will, bringt sich am besten mit einem kurzen Spaziergang oder ein paar Streckübungen am offenen Fenster wieder in Schwung.

CHRONOTYPEN

Während Lerchen, also ausgeprägte Frühaufsteher, den Schlaf vor Mitternacht besonders schätzen, haben Eulen später am Abend noch ein ausgesprochenes Leistungshoch. Sie gehen sehr spät zu Bett und schlafen dafür morgens länger. Die Schlafdauer ist bei beiden Chronotypen ungefähr gleich, nur die Zeiten sind unterschiedlich. Unser biologischer Rhythmus ist genetisch bedingt. Gesteuert wird unser Schlafrhythmus maßgeblich von Schwankungen der Körpertemperatur: Ein leichter Temperaturanstieg morgens bewirkt, dass wir wach werden, Hunger haben und unser Organismus in Schwung kommt. Gegen Mittag sinkt die Temperatur wieder, viele Menschen fühlen sich ausgesprochen müde. Zum späten Nachmittag steigt die Temperatur nochmals, oft stellt sich ein Leistungshoch ein. Je nach Chronotyp verläuft dieser Rhythmus bis zu zwei Stunden zeitversetzt, in Einzelfällen auch noch länger. Oft ist es gerade für ausgeprägte Eulen schwierig, Schlafenszeiten und individuellen Biorhythmus in Übereinstimmung zu bringen.

IST ZU VIEL SCHLAF UNGESUND?

Wer dauerhaft mehr als neun Stunden schläft, fühlt sich morgens oft wie gerädert. Der Schlaf war in diesem Fall nicht tief und erholsam, sondern wahrscheinlich eher unruhig, oberflächlich und von vielen Wachphasen unterbrochen. Ein ständiges Gefühl der Erschöpfung gepaart mit dem Wunsch nach mehr Schlaf kennzeichnet den folgenden Tag. Dieses könnten erste Anzeichen einer depressiven Phase oder einer echten Depression sein. Jeder sollte für sich selbst herausfinden, wie viel Schlaf für eine gute Erholung optimal ist.

Gesunder Schlaf: Regeneration für KÖRPER und GEIST

Trotz immenser Fortschritte der Schlafforschung sind noch längst nicht alle körperlichen und geistigen Vorgänge der einzelnen Schlafphasen restlos bekannt. Doch jeder von uns weiß aus eigener Erfahrung, dass man sich nur nach einer erholsamen Nacht morgens fit und voller Tatendrang den Anforderungen des Tages stellen kann.

Warum genau wir abends schläfrig werden, ist noch nicht endgültig geklärt. Wissenschaftler des Forschungszentrums Jülich konnten mit Hilfe von bildgebenden Verfahren beobachten, dass sich der chemische Stoff Adenosin im Wachzustand im Gehirn anreichert und dort Müdigkeit auslöst. Außerdem bildet unser Gehirn das sogenannte Schlafhormon Melatonin. Unser Auge registriert abends nachlassende Helligkeit. Die Zirbeldrüse schüttet vermehrt Melatonin aus. Dieser Botenstoff bewirkt eine geringfügige Senkung der Körpertemperatur und eine Reduzierung der körperlichen Aktivitäten: Wir schlafen ein. Dabei erholen wir uns im Tiefschlaf überwiegend auf körperlicher und im REM-Schlaf hauptsächlich auf geistiger Ebene.



TIEFSCHLAF: KÖRPERLICHE REGENERATION

- Wachstumshormone werden vermehrt ausgeschüttet und sorgen für eine gute Zellregeneration. Die Wundheilung profitiert. Ausreichend Schlaf bei Kindern ist wichtig für ein gesundes Wachstum.
- Während wir schlafen, produziert unser Immunsystem besonders viele immunaktive Stoffe. Unser gesamtes Abwehrsystem wird gestärkt. Vermutlich lernt unser Immunsystem sogar im Schlaf: Es entwickelt ein Gedächtnis für Krankheitserreger. Bei Krankheit haben wir meist ein größeres Schlafbedürfnis. So kann unser Immunsystem besser aktiv werden.
- Stoffwechselprodukte werden abgebaut. Stoffwechselstörungen werden gewissermaßen im Schlaf abgewendet.
- Muskeln entspannen sich, der Blutdruck sinkt, die Gefäße bekommen eine Erholungsphase, ebenso unsere Organe.

REM-SCHLAF: GEISTIGE REGENERATION

- Unser Gehirn ist durchaus nachtaktiv und verarbeitet die Ereignisse des Tages: Wichtige Dinge werden dabei abgespeichert, unwichtige aussortiert. Dieses scheint nur im Schlaf zu funktionieren, weil dann nicht gleichzeitig neue Informationen auf unser Gehirn einströmen.
- Gelerntes wird im Schlaf verfestigt. Studien haben gezeigt, dass am Abend gelernte Vokabeln nach einer Nacht mit ausreichend Schlaf besser erinnert werden als nach einer Wachphase.
- Auch das Erlernen motorischer Fähigkeiten profitiert von ausreichendem nächtlichen Schlaf.
- Nächtliche Eingebungen erleichtern das Lösen von Problemen. Die Problemstellung muss dem Gehirn allerdings bereits hinreichend bekannt sein, damit im Schlaf Lösungsmöglichkeiten gefunden werden können.

Schlaf und SCHICHTDIENST

Die Unterscheidung zwischen Tag und Nacht gehört einem anderen Zeitalter an – eine High-Tech-Gesellschaft wie die unsere funktioniert nicht ohne Nachtdienst. Das betrifft nicht nur Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienste, Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser, sondern auch zahlreiche Arbeitsplätze in Industriebetrieben.

Selbst bei stark automatisierten Abläufen müssen immer auch Menschen vor Ort sein, die alles unter Kontrolle haben – bei Tag und bei Nacht und oft genug auch an Wochenenden und Feiertagen. In vielen Betrieben ist der Dreischichtbetrieb die Regel – Frühschicht, Spätschicht, Nachtschicht.

Wechselschicht bedeutet, dass die Beschäftigten mal in Früh-, mal in Spät- und mal in Nachtschicht arbeiten und nach einem vorgegeben Rhythmus wechseln. Ein solcher Arbeitsrhythmus kann den Lebensrhythmus gehörig durcheinanderwirbeln. Selbst wenn die üblicherweise vorgesehenen Freischichten ein gewisses Maß an Erholung mit sich bringen, bleibt doch die Abweichung vom natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus als dauerhafte Belastung.

„Nachtdienst heißt nicht nur, arbeiten zu müssen, wenn andere schlafen. Nachtdienst heißt auch, dass man die Sonne seltener sieht als andere Menschen. Auch wenn man sich daran gewöhnen kann, bleibt es doch ein unnatürlicher Lebensrhythmus. Mein Leben lang möchte ich das nicht machen.“

Susanne F., Nachtschwester im Krankenhaus



„Ich habe einige Jahre im nördlichen Norwegen gelebt. Dort also, wo es im Sommer nie richtig dunkel und im Winter nicht richtig hell wird. Trotzdem hat mich mein inneres Zeitgefühl nie verlassen – auch ohne Uhr wusste ich immer, wie spät es ungefähr war. Und ich wurde immer am Abend müde. Das spricht doch dafür, dass es eine innere biologische Uhr gibt, oder? Die wird durch Schichtarbeit gestört.“

Jens J., Geologe



„Wenn ich tagsüber schlafen muss, helfe ich mir mit ein paar Tricks: Das Schlafzimmer ist komplett verdunkelt, die Raumtemperatur kühl. Ich Sorge für maximale Ruhe. So finde ich auch tagsüber meine fünf, sechs Stunden Schlaf, die ich brauche, um in der nächsten Nacht wieder fit zu sein.“

Kai A., arbeitet in einem großen Chemieunternehmen



„Als Trucker bin ich Tag und Nacht unterwegs – vorgegebene Ladezeiten und Termine bestimmen, wann ich Schlaf finde. In der nicht allzu geräumigen Schlafkabine schläft man mehr schlecht als recht. Weil die meisten LKW-Parkplätze direkt an der Autobahn sind, dringt der Lärm auch in den Schlaf ein. Ich schlafe sozusagen am Arbeitsplatz in permanenter Wechselschicht.“

Peter P., Berufskraftfahrer

SCHLAFMANGEL

und seine Folgen

Jeder kennt Nächte, in denen er deutlich weniger als die für die Regeneration erforderlichen sechs bis acht Stunden Schlaf bekommt. Das ist nicht schlimm, denn zum Ausgleich machen wir vielleicht ein Mittagsschläfchen oder gehen am folgenden Abend einfach früher ins Bett. Erst ein dauerhafter Schlafmangel kann das Risiko für körperliche Erkrankungen und psychische Störungen deutlich erhöhen. Die Ursachen des Schlafmangels

können dabei ganz unterschiedlich sein:

Einschlafstörungen, häufiges nächtliches Aufwachen oder langes nächtliches Wachliegen.

Manche bekommen zu wenig Schlaf, weil ihr Biorhythmus nicht mit ihrem Tagesplan in Übereinstimmung zu bringen ist, andere leiden unter Wechselschichten oder arbeiten häufig nachts. Und wer öfter mal schlecht schläft, setzt sich leicht selbst unter Druck, schläft dadurch noch schlechter und gerät in einen wahren Teufelskreis.



Infektanfälligkeit

Schlaf macht unser Immunsystem stark, chronischer Schlafmangel dagegen schwächt es. Abwehrzellen gegen Viren und Bakterien werden vornehmlich im Schlaf produziert. Fehlt es an Schlaf, stehen im Krankheitsfall weniger sogenannte Killerzellen zur Verfügung (oder sie reagieren langsamer). Bereits vorhandene Entzündungsprozesse können nicht so gut gestoppt werden, neue Infekte haben leichtes Spiel. Wer bereits krank ist, sollte daher dem größeren Schlafbedürfnis unbedingt nachgeben und sich sprichwörtlich gesund schlafen.

Bluthochdruck und Herzerkrankungen

Schlaf bedeutet auch für Herz und Gefäße eine Erholungsphase. Der Zusammenhang zwischen Schlafdauer und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde schon mehrfach untersucht. Gemessen wurde dabei die Konzentration bestimmter Botenstoffe im Blut, die Anzeichen für ein erhöhtes Infarktrisiko sein können. Besonders für Frauen scheint ein dauerhaft zu kurzer Schlaf von weniger als fünf Stunden mit einer erhöhten Gefährdung für Herzerkrankungen einher zu gehen. Auch waren die Kurzschläferinnen häufiger von Bluthochdruck betroffen.

Diabetes

Schlafmangel stört den Stoffwechsel. Infolgedessen erhöht sich das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken und zwar unabhängig vom Gewicht. Die negativen Auswirkungen des Schlafmangels waren in Studien direkt messbar in Form von erhöhten Blutzucker- und Insulinwerten nach dem Frühstück. Auch zu viel Schlaf von mehr als neun Stunden pro Nacht stört den Glukosestoffwechsel nachhaltig.

Übergewicht

Während wir schlafen, sorgt das Sättigungshormon Leptin dafür, dass wir viele Stunden ohne Essen auskommen. Wenn wir aufwachen, lässt uns die vermehrte Ausschüttung des Hormons Ghrelin hungrig werden. Bei einer zu kurzen Schlafdauer verschiebt sich die Balance der beiden Hormone. Wir haben häufiger Hunger, Übergewicht als Folge ist da natürlich nicht ausgeschlossen.

Verminderte Leistungsfähigkeit und falsche Selbsteinschätzung

Schon nach einer Nacht mit zu wenig Schlaf fühlen wir uns am Morgen zerschlagen, müde und lustlos. Wir können uns bei der Arbeit nicht konzentrieren, haben Kopfschmerzen, sind schnell gereizt oder verstimmt. Diese Symptome können sich bei chronischem Schlafmangel verstärken und zu einem Dauerzustand werden. Auch depressive Verstimmungen stellen sich ein. Schlafentzug kann außerdem zu einer falschen Einschätzung von Situationen und der Überschätzung der eigenen Fähigkeiten führen, die Reaktionsfähigkeit herabsetzen und riskante Verhaltensweisen nach sich ziehen.

Sekundenschlaf

Ein kurzes ungewolltes Einnicken von manchmal nur einer halben Sekunde ist bei etwa einem Viertel der tödlichen Unfälle auf Autobahnen die Ursache. Besonders gefährdet sind Nachtfahrer zwischen zwei und fünf Uhr. Aber auch tagsüber kommt es bei übermüdeten Fahrern auf langen monotonen Strecken zum Sekundenschlaf, auch Mikroschlaf genannt, mit fatalen Folgen. In Sekundenbruchteilen verliert der Fahrer dabei die Kontrolle über das Fahrzeug. Die Augen müssen dabei noch nicht einmal geschlossen sein. Setzen Sie sich nie übermüdet ans Steuer! Regelmäßige Pausen auf langen Autofahrten mit Bewegungseinheiten an frischer Luft können Leben retten!

Symptome | Ursachen | Strategien

SCHLAFSTÖRUNGEN



Im Idealfall fühlen wir uns nach einer erholsamen Nacht wie neu geboren. Hellwach und voller Tatendrang machen wir uns frisch ans Werk. Doch leider ist das nicht immer so: Etwa 30 Prozent der Deutschen – darunter deutlich mehr Frauen als Männer und insgesamt mehr ältere als jüngere Menschen – geben an, unter Schlafstörungen zu leiden. Die können ganz unterschiedlicher Art sein. Und nicht jede Schlafstörung ist ein wirkliches Problem. Dennoch sollten Sie sich und Ihren Schlaf mal unter die Lupe nehmen. Wer zeitweise abends nicht so schnell in den Schlaf findet oder gelegentlich nachts aufwacht, hat keinen Grund zur Sorge. Von wirklichen Schlafstörungen spricht man erst dann, wenn Ein- oder Durchschlafstörungen mindestens dreimal pro Woche über einen Zeitraum von wenigstens drei bis vier Wochen auftreten.

Chronische Schlafstörungen können krank machen. Daher ist es wichtig, Ursachenforschung zu betreiben und nach Lösungen zu suchen. Stress, Probleme und damit verbundene Ängste sind für mehr als die Hälfte der Schlafstörungen verantwortlich. Aber auch bestehende oder unerkannte Krankheiten, ungünstige Arbeitsbedingungen wie Schichtarbeit oder ungesunde Lebensgewohnheiten rauben mitunter den gesunden Schlaf.

Stress im Job, Probleme in Partnerschaft und Familie

Ungelöste Probleme, Stress in der Familie und am Arbeitsplatz lassen viele Menschen nicht zur Ruhe kommen. Ein- und Durchschlafprobleme sind die Folge. Entspannungstechniken können vielleicht Abhilfe schaffen. In anderen Fällen sollten Sie nicht zögern, die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen.

Nächtlicher Harndrang (Nykturie)

Nächtlicher Harndrang nimmt mit dem Alter zu und ist zwar lästig, aber meist harmlos. Müssen Sie allerdings allnächtlich mehr als zweimal zur Toilette, sollten Sie Ihre Arztpraxis aufsuchen, um behandlungsbedürftige Erkrankungen auszuschließen. Hierzu zählen: Diabetes mellitus, eine gestörte Nierenfunktion, Probleme mit der Prostata, Harnwegsinfekte oder eine zu hohe Urinproduktion infolge einer Herzschwäche.

Schnarchen und obstruktive Schlafapnoe

Schnarchen stört oftmals eher den Schlaf des Partners, der Schnarchende selbst bemerkt gar nichts von seinen lauten Atemgeräuschen. Oft ist Schnarchen ganz harmlos. In anderen Fällen wird es begünstigt durch Alkoholkonsum, Rückenlage oder Übergewicht. Auch Probleme im Mund- und Rachenraum oder in der Nase können ursächlich sein. Im Zusammenhang mit Atemaussetzern kann Schnarchen aber auch ein Hinweis auf eine obstruktive Schlafapnoe sein. Hierbei blockiert die erschlaffte Rachenmuskulatur die oberen Atemwege fast vollständig. Die Atmung wird unterbrochen, das Blut bleibt mit Sauerstoff unterversorgt. Zwar gelingt es dem Schläfer, die Atemwege durch Druck von unten wieder zu öffnen. Dennoch belasten solche Atemstillstände das Herz übermäßig und begünstigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fragen Sie Ihren Arzt nach Behandlungsmöglichkeiten!

Zähneknirschen (Bruxismus)

Wer nachts die Zähne zusammenbeißt und dabei knirschende und mahlende Geräusche erzeugt, leidet oft unter übermäßiger Anspannung und Stress. Aber auch eine Fehlstellung des Kiefers oder schlecht sitzende Füllungen können ursächlich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, wahrscheinlich wird er Ihnen eine Aufbisschiene anpassen, die Sie jede Nacht tragen. Andernfalls kann Ihr Gebiss langfristig Schaden nehmen, auch Zahnverlust ist nicht ausgeschlossen.

Restless-Legs-Syndrom (RLS) und Wadenkrämpfe

Ein Kribbeln und Unruheempfinden in den Beinen, ein ständiger Bewegungsdrang, verbunden mit Schmerzen in den Waden, beeinträchtigen den Schlaf ganz erheblich. Periodische und unkontrollierbare Beinbewegungen verursachen außerdem Durchschlafstörungen. Etwa 60 Prozent der Betroffenen haben eine genetische Veranlagung für RLS. Es könnte sich aber auch um Eisenmangel, eine Nierenerkrankung oder die Nebenwirkung eines Medikamentes handeln. Schildern Sie Ihrem Arzt die Symptome möglichst genau. Schmerzhafte Wadenkrämpfe sind vielen bekannt. Sie sind zum Glück meist harmlos. Ein Mangel an Kalium und Magnesium könnte ursächlich sein, gerade bei Menschen, die durch häufiges Schwitzen viel Flüssigkeit verlieren. Trinken Sie ausreichend und achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr der betreffenden Mineralstoffe.

Medikamente

Schlafstörungen gehören leider zu den Nebenwirkungen etlicher Medikamente. Aber auch Schlafmittel selbst können bei Missbrauch zu Schlafstörungen führen. Wenn Sie wegen chronischer Erkrankungen Medikamente einnehmen müssen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Schlafprobleme.

Körperliche Erkrankungen

Viele Krankheiten, auch wenn sie ärztlich behandelt werden, verursachen Schlafstörungen. Manchmal sind diese zum Glück nur vorübergehend. Sprechen Sie häufig auftretende Schlafstörungen auf jeden Fall in Ihrer Arztpraxis an. Schlafprobleme könnten auch auf noch nicht diagnostizierte Krankheiten hinweisen.

- ▶ **Atemwegserkrankungen** verursachen oft mit einer verstopften Nase oder Hustenanfällen schlafgestörte Nächte. Wenn nächtliche Beschwerden dauerhaft auftreten, könnte auch Asthma oder eine Allergie dahinter stecken.
- ▶ **Bluthochdruck**, gerade wenn er noch unerkannt ist, sorgt für nächtliche Unruhe mit häufigem Erwachen. Umgekehrt kann auch ständiges nächtliches Aufwachen dauerhaften Bluthochdruck begünstigen. Bei jedem Erwachen steigen Blutdruck und Puls, dieses führt schließlich zu einer Dauerbelastung. Das Risiko für andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt ebenfalls.
- ▶ **Hauterkrankungen** verursachen oft einen starken Juckreiz, der dann für einen unruhigen Schlaf sorgt.
- ▶ **Gelenkerkrankungen und Rheuma** sind meist mit Schmerzen verbunden, die die Betroffenen auch nachts nicht ruhig schlafen lassen. Gerade ältere Menschen leiden oft an chronischen Schmerzen.
- ▶ **Magenprobleme** mit vermehrter Säurebildung können zu nächtlichem Sodbrennen führen. Ein Magengeschwür oder eine Magenschleimhautentzündung könnte hier ursächlich sein.

ARBEITSALLTAG SCHICHTARBEIT SCHLAFSTÖRUNGEN IM ALTER

Schichtarbeiter können nie gemäß ihrem eigenen natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus leben: Spätabends, nachts oder frühmorgens, wenn ihr Körper nach Schlaf verlangt, müssen sie fit und voll konzentriert arbeiten und tagsüber, während ihrer eigentlich aktiven Phase, soll dann der fehlende Schlaf nachgeholt werden. Auch während der freien Tage fehlt wegen Umstellungsproblemen der wirklich erholsame Schlaf. Schlafstörungen sind also gewissermaßen vorprogrammiert. Ausgeprägten Nachteulen fällt das nächtliche Arbeiten zwar häufig leichter, aber auch sie bekommen dauerhaft meist zu wenig Schlaf. Die Gefahr für Arbeitsunfälle ist übrigens nachts zwischen zwei und fünf Uhr am größten, in der Zeit also, in der der Schlaf natürlicherweise am tiefsten ist.

Tipps:

Kurze Arbeitspausen mit Bewegung und frischer Luft erhöhen auch nachts die Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Schlaf- und Wachzeiten werden am besten auch an arbeitsfreien Tagen eingehalten. Kurze Nickerchen vor Beginn der Nachtarbeit erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, besonders auch bei unregelmäßigen Schichten und Rufbereitschaft. Dunkelheit, Ruhe und möglichst kühle Temperaturen im Schlafzimmer begünstigen tagsüber einen erholsamen Schlaf. Eine Lichttherapie kann in Absprache mit einem Arzt eventuell bei der Umstellung auf einen anderen Schlaf-Wach-Rhythmus helfen.

SPEZIFISCHE SCHLAFPROBLEME BEI FRAUEN

Frauen bewerten ihre Schlafqualität häufig schlechter als Männer. Stress, bedingt durch den Wunsch, Beruf und Familie gleichermaßen gerecht zu werden, lässt jüngere Frauen oft schlecht schlafen. Dazu kommen individuelle Schlafprobleme vor oder während der Menstruation. Mit den Wechseljahren beginnen für viele Frauen die eigentlichen Schlafprobleme: Hitzewellen und Herzrasen unterbrechen immer wieder den Schlaf. Ängste und Grübeleien bis hin zu depressiven Verstimmungen erschweren das abendliche Einschlafen oder das Wieder-zur-Ruhe-Kommen nach nächtlichem Aufwachen. Nach der Menopause wird der Schlaf dann altersbedingt oft leichter, Schlafunterbrechungen treten häufiger auf. Manche Frauen berichten allerdings auch von einer verbesserten Schlafqualität.

Tipps:

Achten Sie besonders auf eine kühle Schlafumgebung! Ab S. 24 finden Sie noch viele weitere nützliche Hinweise. Bei gravierenden Schlafproblemen wird Ihr Frauenarzt Ihnen vielleicht eine Hormonersatztherapie empfehlen, lassen Sie sich ausführlich beraten.

Mit zunehmenden Alter nehmen Tief- und REM-Schlafphasen gleichermaßen ab. Kurzes nächtliches Aufwachen ist also durchaus normal. Bei älteren Menschen ist der Schlaf häufig beeinträchtigt durch die Einnahme von Medikamenten bei bestehenden Krankheiten, durch nächtlichen Harndrang oder durch chronische Schmerzen etwa infolge von Gelenkverschleiß. Oftmals verschiebt sich auch der Schlaf-Wach-Rhythmus: Wer abends früh einschläft, wird dann nachts nach sechs Stunden Schlaf vielleicht schon um vier Uhr wieder wach und wälzt sich schlaflos im Bett umher. Altersdemenz bringt oft unruhige Nächte, mehrmaliges Erwachen und damit die Gefahr, den Weg ins Bett nicht mehr zu finden, mit sich.

Tipps:

Bleiben Sie bei Tageslicht im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich aktiv oder machen Sie abends einen kurzen Spaziergang. Verzicht auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf, das erhöht die nächtliche Müdigkeit. Pflegen Sie einen regelmäßigen Tagesablauf. Gehen Sie abends nur ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Sie mal weniger schlafen oder zeitweise häufiger nachts aufwachen.

TRAUMHAFT guter Schlaf ?

Schlechter Schlaf kann viele Ursachen haben: Probleme, die uns bedrängen, die falsche Matratze, Umgebungslärm, Alpträume. Im Idealfall versucht man, das Übel an der Wurzel zu packen. Doch nicht immer ist es mit dem Kauf einer neuen Matratze getan. Oft liegen die Ursachen für schlechten Schlaf tiefer.

„Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich sehr schlecht geschlafen habe. Das war vor fünf Jahren. Der Hausbau mit all seinen Tücken beschäftigte uns ohnehin schon sehr, dann stand plötzlich der Job meines Mannes auf der Kippe. Er war nur noch angespannt und gereizt, wir redeten kaum noch miteinander. Unsere beiden Kinder waren noch nicht so weit, dass sie nachts immer durchschliefen. Dann wurde mein 300 Kilometer entfernt wohnender Vater schwer krank und starb kurz darauf. Ich war abends todmüde vor Erschöpfung, fand jedoch keinen Schlaf vor lauter Sorgen, Kummer und Stress. Ich war auf bestem Wege, zu einem nervlichen Wrack zu werden. Ich ging zu meiner Hausärztin, um mir ein stärkeres Schlafmittel verschreiben zu lassen. Sie riet mir dringend davon ab, empfahl mir stattdessen Stressabbau durch Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga, zusätzlich Bewegung an der frischen Luft.“

Das war natürlich zunächst der komplizierte Weg und es dauerte auch ein paar Wochen, bis es besser wurde. Aber dann half es wirklich. Die Entspannung und Gelassenheit kam von innen, gleichzeitig wuchsen mir Kräfte zu, von denen ich zuvor nicht einmal ahnte, dass ich sie hatte. Mein Mann und ich fanden wieder zueinander. Und mein Schlaf? Nach der abendlichen Entspannung mit Yoga und einem halbstündigen Gang durch das Dorf überhaupt kein Problem mehr. Und weil ich morgens wieder ausgeruht war, hatte ich auch die Kraft, gemeinsam mit meinem Mann all die anstehenden Probleme anzugehen.“

Nora F., Grundschullehrerin



„Nora hat ja schon berichtet, wie es uns ging. Ich hatte damals auch meine Schlafprobleme – jede Nacht diese Träume, in denen ich egal bei was nur noch versagte. Manche Träume endeten damit, dass ich ins Bodenlose stürzte oder mich gar selbst auflöste. Als Nora mit dem Yoga anfing, begann ich meinerseits wieder zu laufen. Das hatte ich früher schon gemacht. Und es hatte mir gut getan. Nach einem Monat schaffte ich wieder meine 10 Kilometer. Die Bewegung beruhigte mich, ich nörgelte weniger herum und schlief auch bald wieder besser. Auch als sich die Lage bei uns wieder beruhigte, machte ich natürlich weiter mit dem Sport.“

Max F., arbeitet bei einer großen Versicherung und ist mit Nora F. verheiratet

SCHLAFEN und TRÄUMEN

„Letzte Nacht habe ich vielleicht was Komisches geträumt“, diesen Satz haben Sie bestimmt schon häufiger gehört. Denn jeder von uns träumt und zwar fast jede Nacht. Nur erinnern wir uns manchmal gar nicht mehr daran. Träume können beglückend oder verstörend sein. Sie führen uns an Orte, an denen wir noch nie in unserem Leben gewesen sind. Oder sie bringen uns mit Personen zusammen, die wir schon seit Jahren nicht mehr gesehen haben. In vielen Fällen bleiben uns die Inhalte rätselhaft. Schon für unsere Vorfahren waren Träume von großer Bedeutung, wurden sie doch oft gedeutet als eine Weissagung zukünftiger Geschehnisse.

SCHLAFZEIT IST TRAUMZEIT

Die Traumforschung bleibt spannend. Zwar kann man mit Hilfe von Hirnstrommessungen und bildgebenden Verfahren nächtliche Hirnaktivitäten aufzeichnen, doch die Inhalte der Träume kennt nur der Träumende selbst. Um mehr über das Träumen zu erfahren, werden Probanden in Schlaflaboren gezielt aus den verschiedenen Schlafphasen geweckt. Generell werden Träume aus der REM-Schlafphase besser erinnert als solche aus den anderen Schlafphasen. Lange Zeit wurde der REM-Schlaf als Traumschlaf bezeichnet: Man glaubte, dass die schnellen Augenbewegungen mit den Geschehnissen im Traum zusammenhängen. Inzwischen weiß man aber, dass Träume in allen Schlafphasen auftreten, in der REM-Phase sind sie allerdings wegen der starken Hirnaktivität eher lebhaft, emotional, wirt und ausführlich, während sie in den anderen Phasen meist nur kurz und knapp verlaufen und schlecht erinnert werden. Weil die REM-Phasen zum Ende der Nacht zunehmen, haben wir morgens oft das Gefühl, direkt aus einem Traum zu erwachen.

VIELFÄLTIGE TRÄUME

Traum Inhalte sind vielseitig und ganz individuell. Sie hängen Forschern zufolge immer irgendwie mit Alltagserfahrungen zusammen, auch wenn uns dieser Zusammenhang oft verborgen bleibt. Gefühle, gewissermaßen bildlich dargestellt, spielen häufig eine Rolle. Daneben gibt es natürlich auch erotische Träume. Es geht im Traum immer um Dinge, die für uns eine besondere Bedeutung haben. Viele Menschen werden von Alpträumen geplagt, die in der REM-Phase auftreten: Man fällt ins Bodenlose, rast mit dem Auto auf einem Abgrund zu, versinkt in einer Schlammwüste oder ist auf der Flucht vor entsetzlichen Wesen aus einer anderen Welt – solche Vorstellungen bedrücken die Träumer oft noch am folgenden Tag. Wenn das tägliche Leben durch solche Ängste aus dem Gleichgewicht gerät, kann eine Therapie Abhilfe schaffen. Mitunter hat man beim Träumen das Gefühl, selbst aktiv in das Traumgeschehen eingreifen oder den Traum sogar beenden zu können. Wird ein Traum ganz bewusst als Traum erfahren, spricht man von einem Klartraum oder von einem luziden Traumgeschehen.

WARUM TRÄUMEN WIR?

Nach derzeitigem Forschungsstand erfüllt das Traumgeschehen drei wichtige Funktionen: Träumen hilft dem Gehirn, aufzuräumen und unwichtige Dinge zu vergessen. Außerdem werden wichtige Ereignisse des Alltags in einer Art Parallelwelt auf ganz andere Weise erfahren und verarbeitet. Und schließlich wird auch in Träumen an Lösungsmöglichkeiten für Probleme gearbeitet. Inwiefern dieses dann auf die Realität übertragbar ist, bleibt dahingestellt.

Anregung:

Kommen Sie der faszinierenden Welt der Träume auf die Spur, indem Sie ein eigenes Traumtagebuch führen. Halten Sie Stift und Papier bereit, um die schnell verblassenden Erinnerungen an die nächtlichen Erlebnisse gleich nach dem Erwachen aufzuzeichnen. Sie können auch kleine Bilder anfertigen.



Tagsüber, abends, nachts

Ihr **BEITRAG** zu einem gesunden **SCHLAF**



Eine erholsame Nacht lässt sich nicht erzwingen. Es gibt immer mal wieder Zeiten, in denen wir uns morgens nicht so fit fühlen, wie wir uns das wünschen. Das muss nicht immer ein Zeichen für echte Schlafstörungen sein. Manchmal bewirkt schon eine Veränderung der Lebensgewohnheiten die Rückkehr zu erholsamen Nächten. Wichtig ist auch eine gute Schlafatmosphäre. Kleine Rituale erleichtern das Einschlafen. Und wer nachts dann doch mal aufwacht, sollte sich nicht unter Druck setzen, sondern mit der Wachphase gelassen umgehen. Schlafmittel sind übrigens keine dauerhafte Lösung für Schlafprobleme, schon gar nicht, wenn sie auf eigene Faust und ohne ärztliche Beratung über einen langen Zeitraum eingenommen werden.

Das können Sie jeden Tag für sich tun

- Pflegen Sie nach Möglichkeit einen regelmäßigen Tagesablauf mit festen Essens- und Schlafenszeiten, auch am Wochenende.
- Sorgen Sie für ausreichend Bewegung tagsüber: Sport bringt Sie in Schwung und lässt Sie abends müde werden. Wer nur auf dem Sofa sitzt, ist körperlich unterfordert.
- Gehen Sie bei Tageslicht nach draußen: Licht steuert die Produktion von Schlafhormonen. Wer tagsüber hellwach ist, kann nachts besser schlafen.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, sollten Sie blähende, sehr fetthaltige und stark gewürzte Speisen generell meiden.
- Entspannungstechniken sorgen für Stressabbau: Lernen Sie Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Tai Chi und üben Sie diese Techniken regelmäßig. Nur so führen sie zu wirklicher Entspannung.
- Pflegen Sie eine gute und offene Gesprächskultur in Ihrer Partnerschaft und mit Freunden: Persönliche Probleme besprechen Sie am besten tagsüber mit vertrauten Personen. Das beugt Stress vor.
- Verzichten Sie auf einen Mittagsschlaf, wenn Sie das Gefühl haben, nachts nicht zur Ruhe zu kommen oder zu kurz zu schlafen.

Wohlfühlatmosphäre im Schlafzimmer

- Sorgen Sie für gute Schlafbedingungen: Die optimale Temperatur im Schlafzimmer liegt bei 17 bis 18 Grad.
- Passen Sie Ihre Decke der Jahreszeit an, damit Sie im Bett weder schwitzen noch frieren. Wählen Sie eine gute Matratze (das muss nicht zwangsläufig eine teure sein). Bettwäsche, Kissen und Decken sollten stets sauber sein.
- Verdunkeln Sie Ihr Schlafzimmer. Lüften Sie ausreichend. Oder besser noch: Schlafen Sie bei geöffnetem Fenster.
- Verbannen Sie Fernseher, PC und Smartphone konsequent aus dem Schlafzimmer.
- Eine ruhige Umgebung lässt Sie besser schlafen.
- Mit Hilfe einer Duftlampe oder eines Luftfrischers können Sie Ihr Schlafzimmer schon vor dem Schlafengehen je nach persönlicher Vorliebe mit beruhigenden ätherischen Ölen aromatisieren. Geeignet sind Lavendel, Melisse, Kamille, Rose oder Sandelholz. Oder legen Sie ein Kräuterkissen neben Ihr Bett.

Abends vor dem Einschlafen

- ▶ Regelmäßige Bettzeiten sind grundsätzlich erstrebenswert. Trotzdem: Gehen Sie nur dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Sollten Sie nach dem Zubettgehen ins Grübeln geraten, stehen Sie wieder auf und vermeiden Sie lange Wachzeiten im Bett.
- ▶ Üppige Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen führen bei vielen Menschen zu Einschlafproblemen, da der Verdauungstrakt noch mal aktiv werden muss. Andererseits sind Essenszeiten auch Gewohnheitssache: Wer etwa aus beruflichen Gründen abends seine Hauptmahlzeit zu sich nimmt, schläft nicht automatisch schlecht.
- ▶ Gehen Sie nicht hungrig ins Bett. Extreme Diäten führen oftmals zu Schlafstörungen.
- ▶ Verzichten Sie ab dem späten Nachmittag auf anregende Getränke wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee und Cola.
- ▶ Nikotin und Alkohol wirken anregend. Hören Sie mit dem Rauchen auf. Alkohol ist kein Schlummertrunk.
- ▶ Probleme in der Partnerschaft lassen sich nicht auf die Schnelle abends im Bett lösen. Vermeiden Sie Streitgespräche im Bett.
- ▶ Ausreichend Bewegung sorgt zwar für einen guten Schlaf. Doch sollten anstrengende Sporteinheiten nicht auf den Abend verlegt werden. Hier empfiehlt sich statt dessen ein kurzer Spaziergang.
- ▶ Schaffen Sie ein kleines Einschlafritual: Das kann je nach persönlichen Vorlieben eine Tasse Tee sein oder eine Tasse warme Milch mit Honig. Ein Entspannungsbad oder ein Fußbad sorgen für wohlige Wärme, entsprechende Badezusätze bringen zusätzlich Entspannung. Oder hören Sie abends entspannende Musik.
- ▶ Probieren Sie einfach mal folgende Atemübung zum Einschlafen: Nehmen Sie eine bequeme Liegehaltung ein. Atmen Sie ein und dann ganz bewusst langsam wieder aus. Spüren Sie dabei, wie sie mit jedem Ausatmen ein Stück tiefer ins Bett sinken und die Müdigkeit zunimmt.



Wenn Sie nachts aufwachen

- ▶ Setzen Sie sich nicht unter Druck, wenn Sie nachts aufwachen. Versuchen Sie nicht krampfhaft, wieder einzuschlafen.
- ▶ Stehen Sie auf, anstatt sich ruhelos im Bett zu wälzen. Setzen Sie sich in einen Sessel und lesen Sie oder raten Sie Kreuzworträtsel.
- ▶ Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, wieder schlafen zu können.
- ▶ Verbannen Sie – wenn möglich – die Uhr aus Ihrem Sichtfeld: Der Blick auf die Uhr während einer Wachphase bereitet zusätzlich Stress.
- ▶ Legen Sie sich Zettel und Stift ans Bett. So können Sie wichtige Dinge, die Ihnen einfallen, sofort notieren.
- ▶ Manchmal hilft leise Musik aus dem Radio beim Einschlafen. Informationssendungen können eher das Gegenteil bewirken, weil schlechte Nachrichten über Naturkatastrophen oder Unfälle belastend sind.
- ▶ Versuchen Sie während einer Wachphase an etwas Schönes zu denken oder sich darüber zu freuen, dass Sie entspannt im Bett liegen dürfen und noch nicht aufstehen müssen.

Das ist vor dem Schlafengehen tabu

- ▶ Für viele heute eine Selbstverständlichkeit: Ein letzter Blick auf Smartphone, PC oder Tablet, um nur ja nichts zu verpassen. Schlafforscher haben herausgefunden, dass gerade das Licht moderner Bildschirme auf Grund des hohen Anteils an Blaulicht sich negativ auf die Melatoninausschüttung auswirkt. Mit Einschlafstörungen ist zu rechnen.
- ▶ Alkohol ist keine natürliche Einschlafhilfe! Ein Gläschen am Abend mag zwar zunächst für die nötige Bettschwere sorgen. Im Laufe der Nacht aber folgen dann die Schlafstörungen: Der Schlaf wird flacher und unruhiger, Schnarchen tritt häufiger auf.
- ▶ Nikotin ist ein Nervengift, wirkt anregend und behindert so erholsamen Schlaf. Am besten ganz mit dem Rauchen aufhören! Dabei kann es zunächst zu Durchschlafstörungen kommen, weil es auch nachts zu Entzugserscheinungen kommen kann.



Besser schlafen mit dem **SCHLAF-COACH**



Der Schlaf-Coach auf www.pronovabkk.de hat schon vielen Menschen geholfen, zu einem besseren Schlaf zurückzufinden. Er begleitet Sie zehn Wochen mit praxiserprobten Anregungen und wertvollen Tipps!

„Für mich das Wertvollste am Schlaf-Coach: Die Regelmäßigkeit, mit der er mich dazu bringt, mich mit dem Thema Schlafen zu beschäftigen. Einen gedruckten Schlafratgeber kann ich jederzeit beiseite legen und sogar vergessen. Der Schlaf-Coach aber ist durch das getaktete Zehnwochenprogramm immer präsent.“

Janina G., Studentin



„Zusätzlich zu den sehr praxisnahen Tipps gibt der Schlaf-Coach aktuelle Einblicke in den Stand der Schlafforschung. Ich verstehe dadurch die Hintergründe besser. Den Link zum Schlaf-Coach habe ich sofort an zwei Bekannte, die ebenfalls unter Schlafstörungen leiden, weitergeschickt.“

Uwe B., Hardware spezialist



„Perfekt zum Einstieg ist der kleine Selbsttest: Man wird mit wichtigen Fragen konfrontiert den eigenen Schlaf betreffend. Die Auswertung, die der Test am Ende bereithält, ist gar nicht so wichtig – entscheidend sind die Fragen, die mich selbst zum Nachdenken anregen. Es sind Fragen, die dabei helfen, das Problem überhaupt erst einmal klarer zu umreißen.“

Tanja K., Zahnarzhelferin



„Der Schlaf-Coach macht das, was ein guter Coach machen sollte: Indem er uns auf unsere Schlafprobleme aufmerksam macht und deren Ursachen aufzeigt, leitet er uns gleichzeitig in Richtung einer Problemlösung. Die liegt freilich bei einem selbst. So wird die Auseinandersetzung mit dem Schlafproblem auch zu einer Begegnung mit sich selbst. Also keine platten Ratschläge, sondern ein wertvoller Türöffner zum eigenen Ich.“

Nicole O., Journalistin

„Täglich habe ich Patienten mit Schlafstörungen in der Praxis. Viele nehmen schon frei verkäufliche Schlafmittel und bitten mich dann um eine Verordnung wirksamerer Mittel. Das ist genau der falsche Weg. Ich versuche dann immer, gemeinsam mit dem Patienten die Ursachen zu ergründen. Der eine trinkt Alkohol vor dem Schlafengehen und schaut bis zum Einschlafen Horrorfilme, die nächste hat gerade Beziehungstress und gönnt sich überdies reiche Abendmahlzeiten; dann sind da der Schichtarbeiter, die Mutter mit den kleinen Kindern und der jungdynamische Manager mit den großen Problemen in seinem Unternehmen. Natürlich kann ich diese Probleme nicht lösen. Aber indem ich auf die Probleme aufmerksam mache, deute ich oft auch eine mögliche Lösung an. Genauso geht übrigens der Schlaf-Coach der pronova BKK vor: Hilfe zur Selbsthilfe!“

Christian C., Arzt



➔ Kostenlos auf www.pronovabkk.de/eCoaches
Einfach anmelden und mehr erfahren!

Vorsicht **SCHLAFMITTEL!**

Manch ein verzweifelter Schlafgestörter erhofft sich die Lösung seiner Probleme durch Schlafmittel. Pflanzlich basierte Mittel sind meist frei verkäuflich. Verschreibungspflichtige synthetische Präparate dagegen bedürfen einer strengen ärztlichen Kontrolle, da sie bei längerfristiger Einnahme ihrerseits zu Schlafstörungen führen können. Außerdem besteht die Gefahr einer Medikamentensucht. Die eigentlich zugrunde liegenden Schlafprobleme werden ohnehin durch Medikamente nie gelöst, allenfalls eine Zeitlang ausgeblendet.

SYNTHETISCHE PRÄPARATE

In besonderen Situationen wird Ihr Arzt Ihnen vielleicht ein Schlafmittel verschreiben, sehr wahrscheinlich aus der Gruppe der Benzodiazepine. Diese Mittel wirken beruhigend, muskelentspannend und angstlösend. Benzodiazepine mit kurzer Wirkungsdauer helfen bei Einschlafstörungen. Solche mit mittlerer Wirkungsdauer werden bei Ein- und Durchschlafstörungen verschrieben. Präparate mit Langzeitwirkung helfen vornehmlich gegen Durchschlafstörungen. Sie wirken darüber hinaus auch tagsüber noch beruhigend. Ein verzögertes Reaktionsvermögen, Schwindel und Benommenheit sind mögliche Nebenwirkungen, besonders natürlich bei wiederholter Einnahme in kurzen Zeitabständen. Auch eine körperliche und psychische Abhängigkeit ist nicht ausgeschlossen. Daher ist es außerordentlich wichtig, dass Sie die ärztlich verordnete Anwendung sehr genau einhalten und nicht auf eigene Faust die Dosis erhöhen!

PFLANZLICHE PRÄPARATE

Lavendel, Hopfen, Melisse, Baldrian, Passionsblume und Johanniskraut haben eine entspannende, beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Präparate und Tees sind im allgemeinen frei verkäuflich. Häufig wirken sie erst nach mehrtägiger Anwendung. Sie sind zwar nicht so stark wie synthetische Präparate, haben dafür aber auch meist keine unerwünschten Nebenwirkungen und machen nicht abhängig.



KOMMEN SIE DEN URSACHEN IHRER SCHLAFPROBLEME AUF DIE SPUR!

Wenn Sie das Gefühl haben, häufig schlecht einzuschlafen oder nachts aufzuwachen, und sich am Morgen zerschlagen statt erholt und ausgeruht fühlen, dann sollten Sie über einen längeren Zeitraum, mindestens aber zwei Wochen, ein Schlaftagebuch führen. Hier notieren Sie alles Wichtige rund um Ihren Schlaf. Dazu gehören auch Tagesereignisse, die Ihren Schlaf beeinflussen. Vielleicht kommen Sie Ihren Problemen

so auf die Schliche. Vielleicht finden Sie auch heraus, dass Ihre Sorgen um Ihren Schlaf unbegründet sind, denn Sie schlafen gar nicht so wenig, wie Sie immer geglaubt haben. Falls Sie sich durch schlechten Schlaf jedoch dauerhaft beeinträchtigt sehen und Sie mit einem Arzt darüber sprechen möchten, nehmen Sie Ihre Aufzeichnungen am besten gleich mit. Folgende Punkte sollten Sie in Ihren Aufzeichnungen festhalten:

- 1 Wann gehen Sie ins Bett und wie lange dauert ungefähr Ihre Einschlafphase?
- 2 Wie oft werden Sie nachts wach?
- 3 Aus welchen Gründen werden Sie nachts wach?
- 4 Wie lange dauern ungefähr die Wachphasen?
- 5 Warum schlafen Sie schlecht ein?
- 6 Wann wachen Sie morgens auf?
- 7 Sind Sie morgens ausgeruht aufgewacht?
- 8 Notieren Sie, was Sie gegessen haben
- 9 Haben Sie einen Mittagsschlaf oder ein Nickerchen vor dem Fernseher gemacht?
- 10 Wie viel Sport treiben tagsüber und mit welcher Intensität?
- 11 Was haben Sie geträumt?
- 12 Haben Sie Schlafmittel genommen und wenn ja, welche?

pronova BKK
67058 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon
0441 925138-4949

24-Stunden-Gesundheitsberatung
0621 53391-4911

SCHLAF- Tagebuch



DOKUMENTIEREN
SIE IHRE
SCHLAFQUALITÄT

Ihr **SCHLAFTAGEBUCH** – so hilft es Ihnen

Sie empfinden Ihren Nachtschlaf insgesamt als wenig erholsam? Kommen Sie Ihren Problemen auf die Spur, indem Sie über einen längeren Zeitraum ein Schlaf-tagebuch führen!

Sollten die Beeinträchtigungen drei bis vier Wochen lang anhalten, kann man von echten Schlafstörungen sprechen. Vielleicht stellen Sie ja nach vier Wochen fest, dass Ihr Nachtschlaf nur gelegentlich gestört ist und es keinen Grund zur Beunruhigung gibt. Wenn Sie wegen Ihrer Schlafprobleme einen Arzt aufsuchen, nehmen Sie Ihre Aufzeichnungen bitte mit.

Die Qualität Ihres Schlafes hängt nicht allein von seiner Dauer ab. Daher fragt Ihr Tagebuch Sie nicht nur nach Ihren Einschlaf- und Aufwachzeiten, sondern auch nach Ihren eigenen Wahrnehmungen rund um Ihren Schlaf.

Bereits am Tag stellen Sie die Weichen für eine erholsame Nachtruhe. Notieren Sie also am Abend Ihre sportlichen Aktivitäten, Ihren Mittagsschlaf, Ihre abendlichen Essgewohnheiten und Ihren Koffein-, Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenkonsum. Gleich nach dem Aufwachen geht es dann darum, die subjektive Wahrnehmung der vorangegangenen Nacht zu dokumentieren. Wichtig ist auch, ob Sie sich wirklich ausgeruht und voller Tatendrang fühlen.

UND SO EINFACH GEHT ES!

Legen Sie Ihr Schlaftagebuch samt Stift direkt an Ihr Bett. Es ist wichtig, dass Sie das Protokoll täglich und dabei sehr gründlich führen. Dazu braucht es abends und morgens jeweils nur wenige Minuten. Noch ein Hinweis: Verbannen Sie über Nacht Ihre Uhr vom Bett. Es reicht völlig, wenn der Zeitpunkt des Zubettgehens und der des Aufwachens einigermäßen der tatsächlichen Uhrzeit entsprechen. Für alles andere, wie die Einschlafdauer oder eine Zeit des nächtlichen Wachliegens ist Ihre subjektive Einschätzung viel wichtiger als eine gemessene Zeit. Notieren Sie auch die Gründe für eventuelles nächtliches Aufwachen (z. B. Harndrang, schlechte Träume, nächtliche Ruhestörung durch Lärm oder Zeiten des Grübelns). Fragen nach Ihrer Stimmungslage am Abend und am Morgen bewerten Sie bitte mit Schulnoten von eins für sehr gut bis sechs für sehr schlecht. So gewinnen Sie wichtige Aufschlüsse über Ihre Schlafqualität und Ursachen von Schlafproblemen.



Beginnen Sie Ihr Schlafprotokoll am besten zu einer Zeit ganz normaler Alltagsroutine und nicht gerade im Urlaub oder an Feiertagswochenenden, denn diese Zeiten sind nicht repräsentativ für Ihre Lebensweise.

Woche 1 | Datum:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am Abend

Haben Sie am Tag geschlafen? Wie lange?

Wie war Ihre Stimmung tagsüber?

Hatten Sie Stresserlebnisse? Welche?

Wie müde fühlen Sie sich jetzt?

Haben Sie Alkohol getrunken?
In welcher Form und wie viel?

Wann haben Sie Ihre letzte Mahlzeit
zu sich genommen? Welcher Art? Salat?
Fast Food? Fetthaltiges?

Haben Sie geraucht? Wie viel?

Haben Sie koffeinhaltige Getränke
konsumiert? Wie viel?

Nehmen Sie wegen chronischer
Erkrankungen Medikamente ein? Welche?

Waren Sie sportlich aktiv?
Wenn ja, wann und wie lange?

Wann haben Sie sich ins Bett gelegt?

Am Morgen

Wie erholsam war Ihre Nacht?

Wie ist Ihre Stimmungslage?

Wann sind Sie aufgewacht?

Effektive Schlafdauer?

Wie viel Zeit haben Sie nach dem
Lichtausmachen bis zum
Einschlafen gebraucht?

Sind Sie nachts aufgewacht? Wie oft?
Warum? Wie lange waren Sie wach?

Haben Sie Schlafmittel am Vorabend
genommen? Wenn ja, welche und wie viel?

Wann sind Sie aufgestanden?

Gab es besondere Vorkommnisse?
Wenn ja, welche?

Woche 2 | Datum:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am Abend

Haben Sie am Tag geschlafen? Wie lange?

Wie war Ihre Stimmung tagsüber?

Hatten Sie Stresserlebnisse? Welche?

Wie müde fühlen Sie sich jetzt?

Haben Sie Alkohol getrunken?
In welcher Form und wie viel?

Wann haben Sie Ihre letzte Mahlzeit
zu sich genommen? Welcher Art? Salat?
Fast Food? Fetthaltiges?

Haben Sie geraucht? Wie viel?

Haben Sie koffeinhaltige Getränke
konsumiert? Wie viel?

Nehmen Sie wegen chronischer
Erkrankungen Medikamente ein? Welche?

Waren Sie sportlich aktiv?
Wenn ja, wann und wie lange?

Wann haben Sie sich ins Bett gelegt?

Am Morgen

Wie erholsam war Ihre Nacht?

Wie ist Ihre Stimmungslage?

Wann sind Sie aufgewacht?

Effektive Schlafdauer?

Wie viel Zeit haben Sie nach dem
Lichtausmachen bis zum
Einschlafen gebraucht?

Sind Sie nachts aufgewacht? Wie oft?
Warum? Wie lange waren Sie wach?

Haben Sie Schlafmittel am Vorabend
genommen? Wenn ja, welche und wie viel?

Wann sind Sie aufgestanden?

Gab es besondere Vorkommnisse?
Wenn ja, welche?

Woche 3 | Datum:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am Abend

Haben Sie am Tag geschlafen? Wie lange?

Wie war Ihre Stimmung tagsüber?

Hatten Sie Stresserlebnisse? Welche?

Wie müde fühlen Sie sich jetzt?

Haben Sie Alkohol getrunken?
In welcher Form und wie viel?

Wann haben Sie Ihre letzte Mahlzeit
zu sich genommen? Welcher Art? Salat?
Fast Food? Fetthaltiges?

Haben Sie geraucht? Wie viel?

Haben Sie koffeinhaltige Getränke
konsumiert? Wie viel?

Nehmen Sie wegen chronischer
Erkrankungen Medikamente ein? Welche?

Waren Sie sportlich aktiv?
Wenn ja, wann und wie lange?

Wann haben Sie sich ins Bett gelegt?

Am Morgen

Wie erholsam war Ihre Nacht?

Wie ist Ihre Stimmungslage?

Wann sind Sie aufgewacht?

Effektive Schlafdauer?

Wie viel Zeit haben Sie nach dem
Lichtausmachen bis zum
Einschlafen gebraucht?

Sind Sie nachts aufgewacht? Wie oft?
Warum? Wie lange waren Sie wach?

Haben Sie Schlafmittel am Vorabend
genommen? Wenn ja, welche und wie viel?

Wann sind Sie aufgestanden?

Gab es besondere Vorkommnisse?
Wenn ja, welche?

Woche 4 | Datum:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am Abend

Haben Sie am Tag geschlafen? Wie lange?

Wie war Ihre Stimmung tagsüber?

Hatten Sie Stresserlebnisse? Welche?

Wie müde fühlen Sie sich jetzt?

Haben Sie Alkohol getrunken?
In welcher Form und wie viel?

Wann haben Sie Ihre letzte Mahlzeit
zu sich genommen? Welcher Art? Salat?
Fast Food? Fetthaltiges?

Haben Sie geraucht? Wie viel?

Haben Sie koffeinhaltige Getränke
konsumiert? Wie viel?

Nehmen Sie wegen chronischer
Erkrankungen Medikamente ein? Welche?

Waren Sie sportlich aktiv?
Wenn ja, wann und wie lange?

Wann haben Sie sich ins Bett gelegt?

Am Morgen

Wie erholsam war Ihre Nacht?

Wie ist Ihre Stimmungslage?

Wann sind Sie aufgewacht?

Effektive Schlafdauer?

Wie viel Zeit haben Sie nach dem
Lichtausmachen bis zum
Einschlafen gebraucht?

Sind Sie nachts aufgewacht? Wie oft?
Warum? Wie lange waren Sie wach?

Haben Sie Schlafmittel am Vorabend
genommen? Wenn ja, welche und wie viel?

Wann sind Sie aufgestanden?

Gab es besondere Vorkommnisse?
Wenn ja, welche?

pronova BKK
67058 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon
0441 925138-4949

24-Stunden-Gesundheitsberatung
0621 53391-4911