

Hilfen bei Schlafstörungen

Nachts zur Ruhe kommen

Informationen für Betroffene



Impressum

Herausgeber:
BKK Bundesverband GbR
Kronprinzenstr. 6
45128 Essen
www.bkk.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten

BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken
der BKK Bundesverband GbR

Autor: Albert Haufs
Redaktion: Bettina Prothmann, Sina Fries, Dr. Lennart Knaack
Bildnachweis: Getty Images, Photocase
Gestaltung: Typografischer Betrieb Lehmann GmbH, Essen
Druck: Woeste Druck + Verlag GmbH & Co. KG, Essen
Stand: Juli 2010



Hilfen bei Schlafstörungen

Nachts zur Ruhe kommen

Informationen für Betroffene

Inhalt

Einleitung	5
Schlaf – viel mehr als ein notwendiges Übel	7
Die innere Uhr?	10
Schlafphasen und -typen	13
Biorhythmus	20
Das ideale Schlafzimmer	25
Ernährung	27
Bewegung	29
Stressbewältigung und Entspannung	29
Sonderfall: Schichtarbeit	33
Literaturempfehlungen und Broschüren	36
Adressen und Ansprechpartner	37
Hotline – Internetangebote	38

Einleitung

„Gestern Nacht habe ich mal wieder kein Auge zugemacht!“ Diesen Satz haben die meisten von uns so oder so ähnlich schon einmal ausgesprochen. Außergewöhnliche Ereignisse im Leben, Stress oder Rhythmusverschiebungen (z. B. durch Partys oder Reisen) können das Einschlafen erschweren oder den Schlaf verschlechtern. Solche Störungen des Schlafs gehen bald wieder vorüber. Der Griff zur Schlaf-tablette ist in solchen Fällen der falsche Weg, dem eigenen Körper zur notwendigen Ruhe zu verhelfen. Schlaffördernde Medikamente haben nämlich nicht selten einen ungünstigen Einfluss auf die Schlafqualität. Was viele nicht wissen ist, dass man mit einfachen Mitteln selbst schnell wieder zu einem gesunden und ausreichenden Schlaf finden kann.

Wie kann ich wieder ruhig schlafen?

Wieder zu einem erholsamen und tiefen Schlaf zu finden – dazu gibt Ihnen die vorliegende Praxishilfe wertvolle Tipps und Anregungen. Das Zauberwort heißt „Schlafhygiene“. Wie man seinen Körper wäscht und pflegt und auf eine ausgewogene Ernährung achtet, so gehören auch bestimmte Verhaltensweisen rund um den Schlaf zu einer gesunden Lebensweise. Wenn man sich an bestimmte, einfache Regeln hält, stellt sich meist nach einiger Zeit wie von selbst ein normaler Schlaf-Wach-Rhythmus ein (siehe Kapitel „Schlafhygiene“).

Ob Probleme beim Einschlafen, Aufwachen in der Nacht, Schnarchen oder Atemaussetzer (Schlafapnoe) – die möglichen Abweichungen

von einem „normalen“ Schlaf sind vielfältig. Nicht immer sind (Atemaussetzer schon) Schlafstörungen als krankhaft einzustufen und nur selten ist ein Schlafmittel notwendig!

Der BKK Bundesverband entwickelte diesen Ratgeber für alle am Thema „Verbesserung des Schlafs“ interessierte Laien, insbesondere natürlich für all diejenigen, die unter Schlafstörungen leiden und Wege aus dieser Situation suchen. Die Ursachen für außergewöhnliche Belastungen, die einem den Schlaf rauben können, sind unterschiedlich. Das Leben in einer modernen Industrie-, Wirtschafts- und Mediengesellschaft ist hektischer, stressiger und belastender geworden, als es noch vor wenigen Jahrzehnten der Fall war. Da ist beispielsweise die Familie, die ihren schwerkranken, an Alzheimer erkrankten Großvater im eigenen Haushalt versorgt. Überdies müssen die pflegenden Angehörigen meist zusätzlich selbst arbeiten gehen, um zum Lebensunterhalt beizutragen. Man ist bemüht, sich im Berufsleben die ständigen Belastungen aus dem Alltag nicht anmerken zu lassen. Zum Ausspannen bleibt kaum noch Zeit. Ähnlich geht es vielen berufstätigen Müttern. Schichtarbeit oder häufige Überstunden bringen so manchen Berufstätigen aus dem Takt. Schnelle Problemlösungen sind gefragt, sodass die Einnahme von Schlafmitteln sehr verlockend erscheint. Der Tag einer Krankenschwester, Altenpflegerin oder auch eines Callcenter-Mitarbeiters bietet wenig Raum für Entlastung während der Arbeitszeit. Da kann es schnell passieren, dass man nach der Arbeit einfach nicht abschalten

kann, weil zu viele Eindrücke noch im Kopf herumspuken. Auch die Stimmung im Land spielt eine Rolle: aus Angst vor Arbeitslosigkeit, Schulden oder Krieg kommen viele Menschen nachts ins Grübeln.

Manchmal sind die Erwartungen daran, wie lange man schlafen möchte, auch viel zu hoch und vom Körper nicht zu erfüllen. Dies betrifft insbesondere ältere Menschen, die einerseits altersbedingt nicht mehr so viel Schlaf brauchen, aufgrund von Einsamkeit, fehlenden Aufgaben oder Lebenszielen aber gern mehr Zeit „verschlafen“ möchten. Kommt dann tagsüber noch ein Nickerchen dazu, wird das Ein- und Durchschlafen schon als schwierig erlebt. Solche „selbstgemachten“ Schlafstörungen sind ebenfalls kein Fall für eine medikamentöse Behandlung. Mithilfe der hierin (ab Seite 20) beschriebenen Schlafhygiene-Regeln dagegen sind sie gut zu überwinden.

Wie wichtig es ist, über Regeln zum gesunden und erholsamen Schlaf aufzuklären, zeigt auch die Tatsache, dass immer noch eine Reihe vermeintlicher Volksweisheiten und Mutmaßungen über das Schlafen verbreitet sind. So sind z. B. Strategien á la „am Sonntag werde ich mal so

richtig Schlaf nachholen“ sinnlos. Weder lässt sich Schlaf nachholen, noch macht es Sinn, länger als acht Stunden im Bett zu liegen. Im Gegenteil, zu langes Schlafen kann dazu führen, dass man sich anschließend so richtig matt und abgeschlagen fühlt. In dieser Broschüre soll deshalb auch mit den gängigsten Irrtümern aufgeräumt werden.

Vom schlechten Schlaf eines Familienmitglieds sind nicht selten auch die Angehörigen betroffen, sei es dass sie sich durch lautes Schnarchen oder Wachphasen des Partners in ihrem eigenen Schlaf gestört fühlen, oder sich vielleicht sogar besorgt fragen, wie sie die oft unheimlich anmutenden Atemaussetzer des Bettnachbarn einschätzen sollen.

Diese Praxishilfe geht auf die zuvor angesprochenen Themen ein und vermittelt grundlegendes Wissen über den Schlaf. Sie zeigt auf, wie man sich selbst oder dem Partner bei Störungen helfen kann. Darüber hinaus liefert sie Hinweise, wo man Unterstützung bekommt, wo Trainings und Kurse angeboten werden, um den eigenen Schlaf zu verbessern. Adressen und Informationsquellen werden im Anhang genannt.

Schlaf – viel mehr als ein notwendiges Übel

Welche Tätigkeit ist uns eigentlich so wichtig, dass wir ihr einen Großteil unserer Zeit widmen würden? Was käme uns da nicht alles in den Sinn – Familie, Liebe, Arbeit oder eines der vielen Hobbys. Eher selten denken wir dabei an den Schlaf, den die meisten für selbstverständlich erachten. Manch einer mutmaßt gar, der Schlaf sei eine eher lästige Zeitverschwendung, den man prima zur Verlängerung der eigenen Freizeit kürzen kann. Dies ist allerdings ein gefährlicher Trugschluss, denn der Schlaf ist für den Menschen überaus wichtig. Immerhin verbringen wir im Allgemeinen etwa ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend.

Ein guter Schlaf gehört wie gesundes, schmackhaftes Essen oder Trinken zu den elementaren Bedürfnissen des Menschen. Für die Seele und die intellektuellen Fähigkeiten ist er ebenso wichtig wie für den Stoffwechsel und das Immunsystem. Der Schlaf mit seiner heilenden Kraft ist ein bedeutender Gesundbrunnen. Wichtige regenerative Prozesse spielen sich im Schlaf ab. Außerdem stärkt er die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber Krankheiten.

Wer schlecht schläft, schwächt die körpereigenen Abwehrkräfte. Ein guter Schlaf hilft uns die alltäglichen Anforderungen und Belastungen besser zu bewältigen. Doch etwa 30% der männlichen und sogar 40% der weiblichen Bevölkerung klagten über Einschlaf- und / oder Durchschlafstörungen.

So unterschiedlich wie die Menschen, ist auch ihr individuelles Schlafbedürfnis. Der eine braucht acht Stunden, um ausgeruht zu sein, der andere benötigt weniger. Ein Mangel an Schlaf hat gravierende Auswirkungen auf die allgemeine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das Risiko für Arbeits- und Verkehrsunfälle steigt, weil sich die Reaktionszeit bei zu wenig Schlaf verschlechtert. Das Reaktions-

verhalten eines übermüdeten Autofahrers ist so schlecht, als würde er ein Fahrzeug unter Alkoholeinfluss steuern (mit etwa 1,0 Promille). 15% aller Verkehrsunfälle sind auf den von Müdigkeit ausgelösten Sekundenschlaf zurückzuführen.

Schlaf ist also keine „verschwendete Zeit“, in der der Geist abschaltet und der Körper ausruht. Es wäre fatal zu glauben, man könne ohne weiteres mit weniger Schlaf auskommen, um die so eingesparte Zeit für Arbeit oder Freizeitvergnügungen zu nutzen. Während des Schlafs regeneriert sich aber nicht nur der Körper, auch im Gehirn läuft eine Vielzahl von Prozessen ab: Gelerntes verfestigt sich und Erlebtes wird verarbeitet.

Wer morgens trotz Wecker nur mit großer Mühe aus dem Bett kommt, überdies un- ausgeglichen und in schlechter Stimmung in den Tag startet, oder sich tagsüber häufig müde und abgespannt fühlt, leidet möglicherweise unter Schlafstörungen. Ein erholsamer Schlaf, Gesundheit und Wohlbefinden bedingen sich gegenseitig. So wie Krankheiten, Stress oder psychisch bedingte Probleme die Nachtruhe beeinträchtigen können, kann eine schlechte Schlafqualität krank machen. Häufig beeinträchtigen auch andere Faktoren wie die Schlafumgebung, der Komfort des Bettes, Lärmquellen, Schichtarbeit, etc. die Qualität des Schlafs.



Was geschieht im Schlaf? Was passiert, wenn wir nicht genug Schlaf bekommen? Wie verändert sich der Schlaf in den verschiedenen Lebensphasen eines Menschen? Stellt das Schnarchen ein Problem dar? Viele Schlafstörungen bleiben unerkannt und unbehandelt. Wie finde ich heraus, ob ich eine Schlafstörung habe? Was kann ich selber tun, um Schlafstörungen zu vermeiden? Auf diese und viele andere Fragen finden Sie in dieser Praxishilfe Antworten.

Für viele Probleme des Schlafs gibt es heutzutage sehr gute Behandlungsmöglichkeiten. Au-

ßerdem können Betroffene selbst zahlreiche, wirkungsvolle Maßnahmen ergreifen, um ihre Nachtruhe zu verbessern.

Die unterschiedlichen Arten von Schlafstörungen wie Insomnie, Schlaf-Apnoe, Restless-Legs-Syndrom, Narkolepsie und Parasomnien werden ausführlich und leicht verständlich erklärt. Diese Praxishilfe soll außerdem ein besseres Verständnis davon vermitteln, was qualitativ hochwertigen Schlaf ausmacht, wie man mit Jetlag oder Schichtarbeit am besten umgeht und die gefährliche Tagesschläfrigkeit vermeiden kann.



**Der Schlaf ist ein Mantel,
der den ganzen Menschen bedeckt.**



Cervantes

Vom Wesen des Schlafs

Im Allgemeinen schenkt der Mensch dem Schlaf nur wenig Beachtung und hält ihn für ein ebenso selbstverständliches Ding wie Essen und Trinken. Sinn und Bedeutung des Schlafs rücken oftmals erst dann ins Blickfeld, wenn er gestört ist. Dabei haben sich im Laufe der Jahrhunderte immer wieder Denker und Wissenschaftler mit dem Phänomen des Schlafes befasst. Der deutsche Begriff „Schlaf“ kommt aus dem Altgermanischen und bedeutet soviel wie „schlapp“ oder „schlaff“. Tatsächlich kommt der Erschlaffung der Muskulatur im Schlaf eine besondere Bedeutung zu und dient als Parameter zur Bestimmung der Schlafstadien. Bis in die Gegenwart hinein umgibt den Schlaf für viele Menschen der Nimbus des Unheimlichen, der Schutzlosigkeit und des Ausgeliefertseins. Auch heute noch spricht so mancher vor dem Einschlafen ein Gebet. In der römischen Antike verglich man die Ruhe des Schlafes mit dem Tod. Aber auch des Segens einer erholsamen Nachtruhe war man sich be-

wusst. Der spanische Schriftsteller und Staatsdiener Miguel de Cervantes-Saavedra sinniert über das Wesen des Schlafes: „Heil dem Mann, der den Schlaf erfand, diesem Mantel, der alle Sorgen zudeckt, – diese Speise, die den Hunger stillt, – diesen Trunk, der den Durst vertreibt.“

Im Laufe der letzten 200 Jahre hat sich aber vor allem auf gesellschaftlicher Ebene etwas verändert, das die Schlafqualität mit zu beeinflussen scheint. Und zwar haben sich die Arbeitsbedingungen im Informationszeitalter deutlich gewandelt. Von ehemals vorwiegend körperlicher Tätigkeiten hin zu meist sitzenden Beschäftigungen zum Beispiel in den Bereichen Steuerung, Überwachung, Transport oder Informationstechnologie. Besonders die Zahl der Computerarbeitsplätze hat stark zugenommen. An die Beschäftigten werden hohe Anforderungen an Aufnahmefähigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit gestellt, außerdem sind in der modernen Arbeitswelt permanente Lernprozesse nötig.

Schlaf im wissenschaftlichen Sinne

Die Wissenschaft definiert den Schlaf als einen physiologischen Erholungszustand des gesamten Organismus, der regelmäßig und üblicherweise nachts auftritt. Kennzeichnend sind eine Veränderung der Bewusstseinslage, das heißt spontane Reaktionen wie Bewegungen treten kaum auf (verminderte Spontanaktivität) und auch die Reaktion auf äußere Reize ist stark herabgesetzt. Der Schlafende bleibt jedoch stets erweckbar, was den Zustand des Schlafs

vom Koma oder der Narkose unterscheidet. Ähnlich wie bei einem Stromsparmodus sind die Aktivitäten der meisten Körperfunktionen reduziert, weil der parasympathische Anteil des Zentralnervensystems (ZNS) überwiegt. Regelmechanismen im Zentralnervensystem steuern den Schlaf-Wach-Rhythmus, der sich an den periodischen Tag-Nacht-Wechseln orientiert. Die Abläufe im Gehirn verändern sich im Schlaf derart, dass der Mensch weder weiß wie es um das eigene Ich bestellt ist, noch wie spät es ist oder wo er sich befindet.

Die innere Uhr

Der „Circadianrhythmus“

Wie kommt es, dass wir tagsüber wach und munter sind – und nachts schlafen? Alle Lebewesen sind einem bestimmten Schlaf- und Wachrhythmus unterworfen. Der Fachbegriff dafür lautet Circadianrhythmus (lateinisch circa = ungefähr; dies = Tag), manchmal auch Biorhythmus genannt. Diese innere Uhr steuert den Ablauf unserer Organfunktionen (z. B. die Tätigkeit von Magen und Darm, von Herz und Kreislauf) und sorgt dafür, dass tagsüber Energie bereitgestellt wird und der Körper sich nachts erholen kann. Die auf-, bzw. unter-

gehende Sonne ist dabei ein wichtiger Zeitgeber, aber nicht

allein: Angeboren ist

uns Menschen ein

25-Stunden-Rhyth-

mus. Rezeptoren

in der Netzhaut

des Auges er-

kennen Lichtsig-

nale und leiten

diese Informa-

tion an das Ge-

hirn weiter. Mit

abnehmendem

Tageslicht werden

außerdem Hormone

ausgeschüttet, die müde

machen. Legt man sich dann

auch noch hin, tritt in der Regel

recht bald der Schlaf ein – ob man will oder nicht

(wer ist nicht schon vor dem Fernseher eingeschlafen!)

Störungen des circadianen Rhyth-

mus treten auf, wenn der natürliche Rhythmus

aus irgendwelchen Gründen aus dem Takt ge-

rät. Dies kann beispielsweise passieren, wenn

man versucht, zu Zeiten wach zu bleiben, die

der inneren Uhr widersprechen (Familienfeiern,

später Kinobesuch, Nachtschicht). Infolgedes-

sen kann man unter Umständen nicht mehr zur

gewünschten Uhrzeit einschlafen (verzögerte

Schlafphase) oder man wird vom Bedürfnis

zu schlafen früher als geplant übermächtig

(verschobene Schlafphase). Bei Schichtarbeit

oder nach einer langen Flugreise mit Zeitzo-

nenwechsel (Jetlag) kommt es zu besonders

starken Ausprägungen der beschriebenen Phä-

nomene.

Weitere wichtige Faktoren, die unsere innere

Uhr beeinflussen, sind neben Licht und Dun-

kelheit auch Geräusche und Temperatur sowie

„soziale Zeitgeber“. So werden Menschen, die

nach einer Nachtschicht tagsüber schlafen wol-

len, mehr Probleme mit dem Schlafen haben

(trotz einem ruhigen, kühlen, dunklen Schlaf-

zimmer), als Menschen, die sich in eine andere

Zeitzone begeben: Letzteren hilft, dass sie zur

Schlafenszeit viele Signale bekommen, dass

es Nacht ist (z. B. Straßen sind ausgestorben),

während der Schichtarbeiter auf dem Weg

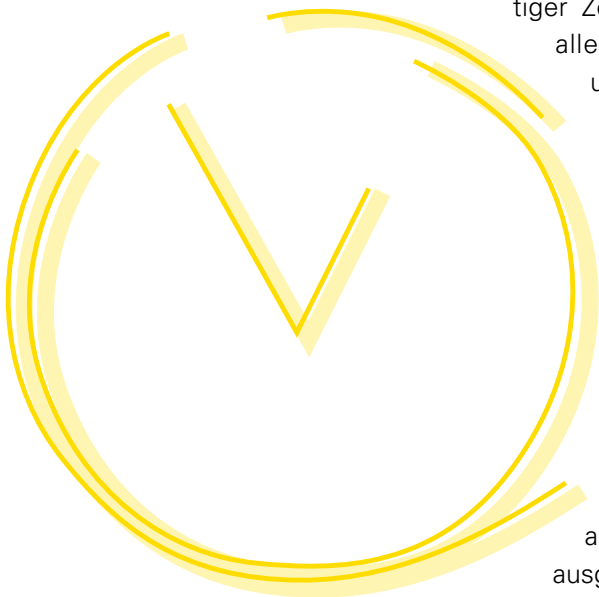
nach Hause einfach nicht übersehen kann: Es ist Tag.

Blinde Menschen mit einer Schädigung des

Sehnervs haben wegen fehlender Hell-Dunkel-

Reize durch das Licht oft einen gestörten

Schlaf.



Die Sonne als Wecker

Der Hell-Dunkel-Rhythmus funktioniert als Taktgeber, der den Biorhythmus des Menschen steuert. Manche Berufsgruppen sind deutlich unterschiedlichen Lichtmengen ausgesetzt (z. B. durch Schichtarbeit). Dies kann Folgen für das seelische Wohlbefinden haben, denn Licht wirkt stimmungsaufhellend. Während in Innenräumen selten eine Lichtintensität erreicht wird, die 400 Lux (Maßeinheit für die Beleuchtungsstärke) überschreitet, ist man unter freiem Himmel bis zu 100.000 Lux (bei Sonnenschein) ausgesetzt.

„ Schon als unsere Kinder noch ganz klein waren, haben wir bestimmte Einschlafrituale gepflegt und auf feste Einschlafzeiten geachtet. Wir versuchen, das Zubettgehen entspannt und angenehm zu gestalten, indem wir für eine kuschelige Atmosphäre sorgen und eine Geschichte vorlesen. Man merkt schnell, wenn Kinder zu wenig Schlaf bekommen. Dann sind sie aufgekratzt, unruhig und unkonzentriert.“



Im menschlichen Organismus gibt es nicht nur den zirkadianen Rhythmus, denn eine Vielzahl weiterer körperlicher wie psychischer Abläufe verändert sich periodisch. Naheliegende Beispiele sind die Atem- und Pulsfrequenz, der Menstruationszyklus der Frau sowie die Veränderungen der Körpertemperatur. Die eher langsamen Stoffwechselprozesse unterliegen ebenso einem Rhythmus wie die sehr schnellen Abläufe im Nervensystem. Die zentrale Steuerung im Körper erfolgt über Schaltstellen im Gehirn, über Nervenverbindungen oder über im Blut kreisende Botenstoffe.

Vom Zeitpunkt des Schlafens

Trotz der Unabhängigkeit von Tag und Nacht in diesem Sinne können wir uns den Zeitpunkt des abendlichen Schlafengehens und morgendlichen Aufstehens nur selten aussuchen, da unsere Lebenssituation mit Arbeit, Gesellschaft und Familie die persönlichen Gewohnheiten mitbestimmen.

Wann wir schlafen, wird von exogenen (von außen kommenden) und endogenen (von innen kommenden) Faktoren bestimmt: Als wichtigster exogener Faktor sind die Umgebungsbedingungen zu nennen, allen voran Licht und Dunkelheit.

In früheren Zeiten bestimmten diese Faktoren die Schlafzeit des Menschen in viel stärkerem Maße als heutzutage. Da sich der Mensch im Dunkeln nur sehr schlecht orientieren konnte und sich mancherlei Gefahren ausgesetzt sah, hielt er sich bevorzugt in seiner Unterkunft auf und bereitete sich alsbald auf die Nachtruhe vor. Erst das Aufkommen der Elektrizität veränderte zunächst in den Großstädten allmählich die Schlafgewohnheiten, indem zunehmend Tagesaktivitäten in die späten Abendstunden verlegt wurden. Der Schlafforscher Dr. Wilse B. Webb nannte dies den „Edison-Effekt“. Der moderne Mensch neigt dazu, seine abendliche Freizeit mit TV-Konsum oder anderen Aktivitäten auf Kosten des Schlafes auszudehnen. Trotz der Unabhängigkeit von Tag und Nacht in diesem Sinne können wir uns den Zeitpunkt des abendlichen Schlafengehens und morgendlichen Aufstehens nur selten aussuchen. Unsere Lebenssituation mit Arbeit, Gesellschaft und Familie definieren unsere Gewohnheiten mit. Als endogener Faktor ist die innere, biologische Uhr zu nennen (zirkadianer Rhythmus). Bestimmte Zellareale in unserem Gehirn registrieren durch die Augen wahrgenommene Lichtsignale. Bricht die Dämmerung an, so regen diese Areale die Produktion des Hormons Melatonin an, dessen Spiegel im Laufe der Nacht ansteigt. Ein leichter Anstieg des Melatoninspiegels ist auch in der Mittagszeit zwischen 13 und 16 Uhr zu verzeichnen. Generell ist der menschliche Organismus tagsüber am produktivsten. Schichtarbeiter, die nachts arbeiten müssen, haben häufig Probleme mit dem Schlafen.

Schlafphasen und -typen

Die typische Nacht eines gesunden Schläfers

Andrea S. hat einen anstrengenden Arbeitstag hinter sich. Sie schaut noch etwas fern und geht danach wie jeden Abend noch kurz mit ihrem Dackel Felix Gassi. Um 22:15 Uhr begibt sie sich nach dem Körperpflegeritual und einem Fußbad zu Bett. Sie liest noch ein Kapitel in einem Roman und löscht gegen 23 Uhr das Licht. Sie registriert die zunehmende Entspannung ihres Körpers nur noch am Rande und findet schon nach wenigen Minuten in den Tiefschlaf. Während der Körper völlig ruhig im Bett liegt, bleibt das Gehirn aktiv. Doch die Art der Hirnströme hat sich verändert. Im EEG (Elektroenzephalogramm: Aufzeichnung der Hirnströme über Elektroden am Kopf) sind statt der wachtypischen Alpha-Wellen nun langsame und große Wellen zu beobachten. Nach etwa zwei Stunden tritt eine Veränderung ein. Die eben noch ruhenden Augen rollen plötzlich wie wild hin und her, das Herz schlägt viel schneller. Das ist kein Anlass zur Beunruhigung, denn Andrea hat ihren ersten Traum in dieser Nacht. Das Gehirn zeigt ein ähnliches Aktivitätsmuster wie tagsüber. Ihre Muskeln hingegen sind völlig entspannt und das ist auch gut so. Durch die Lähmung des Körpers wird nämlich verhindert, dass Andrea um sich schlägt oder aus dem Bett fällt. Einige Minuten später ist der Traum vorbei und Andrea sinkt erneut in einen Tiefschlaf. Dieser Vorgang ähnelt dem Einschlafen. Diese Zyklen sich ablösender Tiefschlaf- und Traumphasen wiederholen sich vier bis sechs Mal im Laufe einer Nacht. Die Nacht ist gerade einmal zur Hälfte um, es ist gegen 3 Uhr morgens, da stellt sich Andreas Körper schon langsam auf das morgendliche Aufwachen ein, indem er vermehrt das Stress- und Aktivitätshormon

Kortisol ausschüttet und die Körpertemperatur um ein halbes Grad von 36 auf 36,5 Grad Celsius ansteigt. Je näher der Morgen rückt, um so leichter wird der Schlaf. Andrea würde jetzt von Geräuschen aufgeweckt. Gelegentlich wird sie wach und schläft gleich wieder ein. Davon merkt Andrea meist gar nichts. Dieses kurze Aufwachen während der Leichtschlafphasen ist ganz normal und kann bis zu 28 Mal in jeder Nacht vorkommen, wie die Schlafforscher beobachtet haben. Es wird vom Schläfer nicht als störend empfunden. Um 7 Uhr klingelt Andreas Wecker. Noch schläfrig, aber ausgeruht, räkelt sie sich und begibt sich ins Badezimmer. In einer halben Stunde wird sie munter und voller Tatendrang sein.

Eule oder Lerche

Auf den ersten Blick mag man stutzen, aber diese Vögel haben viel mit dem Thema Schlaf zu tun, repräsentieren sie doch in der Vogelwelt ganz unterschiedliche „Chronotypen“ (griechisch chronos = Zeit). Auch beim Menschen gibt es unterschiedliche Typen, eben als „Frühaufsteher“ oder „Nachtschwärmer“ bekannt, in der Schlafforschung bezeichnet man sie auch als „Lerchen“ und „Eulen“. Der Typus „Eule“ ist übrigens nicht unbedingt ein „Langschläfer“, denn eigentlich schläft er nicht länger, sondern geht später zu Bett und steht demzufolge auch später auf. Unter den Frühtypen (Lerchen) gibt es ebenso viele Kurz- oder Langschläfer wie unter den Spättypen (Eulen). Der typische Frühaufsteher ist schon beim ersten Licht des Tages aktiv und munter, während der abend- und nachtaktive Mensch vom Typus „Eule“ nicht selten als „Morgenmuffel“ in Erscheinung tritt, wenn bei ihm der Wecker früh klingelt.

Wenn Eulentypen morgens um sieben Uhr aufstehen müssen, kommen sie nur schwer in Gang, sind schläfrig und in den ersten Stunden des Tages appetitlos. Dafür sind diese Menschen bis spät am Abend noch munter und können konzentriert arbeiten, wozu die Lerchentypen besser am Vormittag in der Lage sind. „Echte“ Lerchen- oder Eulentypen sind allerdings selten. Die meisten von uns liegen in der Mitte zwischen diesen beiden Extremen. Zu welchem Chronotyp man tendiert, lässt sich durch Beobachten der Schlafgewohnheiten herausfinden. Wenn Sie z. B. an Ihren freien Tagen meist länger schlafen als an den Tagen, an denen Sie arbeiten müssen und sich an

Montagen mit dem Aufstehen immer besonders schwer tun, selbst wenn Sie am Wochenende nicht gefeiert haben, so deutet dies darauf hin, dass Sie eher ein Spättyp (Eule) sind.

Frühtypen (Lerchen) hingegen verzichten lieber auf abendliche Aktivitäten wie Ausgehen, Kino oder Konzert und gehen stattdessen früh zu Bett. Dafür sind sie am nächsten Morgen bereits kurz nach dem Aufstehen voll einsatzbereit, während die Spättypen eher etwas länger brauchen, um in die Gänge zu kommen.

Welcher Chronotyp Sie sind, können Sie beim Institut für Medizinische Psychologie München herausfinden. Auf der Webseite des IMP (www.imp-muenchen.de/?mctq) kann man einen Fragebogen ausfüllen, anhand dessen der persönliche Chronotyp ermittelt und ein persönliches Profil erstellt wird.

Schlafstörungen

Eigentlich hat es jeder von uns schon einmal erlebt. Obwohl man den ganzen Tag aktiv war und sich eigentlich erschöpft und müde fühlt, liegt man abends im Bett und kommt einfach nicht zur Ruhe. Statt dessen wälzt man sich von links nach rechts und liegt über Stunden wach. Ist man endlich eingeschlafen und im Tiefschlaf, klingelt bereits wieder der Wecker und es heißt aufstehen. Völlig gerädert, unausgeschlafen und unkonzentriert macht man sich schließlich auf den Weg zur Arbeit. Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als 20 Millionen Bundesbürger dieses Schicksal teilen und ihre Nachtruhe häufig oder sogar ständig als gestört empfinden. Eine solche Ein- oder Durchschlafstörung mit schlechter Schlafqualität bezeichnet man als Insomnie. Die Ursachen hierfür sind vielfältig, angefangen bei mangelhafter Schlafhygiene (unsteter Lebenswandel) oder einfach zu wenig Zeit für Schlaf über Belastungssituationen (Lärmbelästigung, Schmerzen), Substanzmissbrauch (Kaffee, Alkohol, Drogen) oder psychische Probleme – das alles kann massive Schlafstörungen verursachen. Aber auch

chronische Erkrankungen und Medikamente können den Schlaf stören. Wenn man einige, einfache Regeln konsequent beherzigt, kann in den meisten Fällen ein jeder auch einem chronisch gestörten Schlaf wirkungsvoll begegnen. Was dies für Regeln sind, damit werden wir uns in den nächsten Kapiteln auseinandersetzen. Doch zunächst geht es um die verschiedenen Arten von Schlafstörungen.

Grundsätzlich unterscheidet man folgende verschiedene Arten von Schlafstörungen:

Die International Classification of Sleep Disorders (ICSD) unterscheidet 88 verschiedene Krankheitsbilder, die als Schlafstörungen gelten. Am häufigsten sind die Dyssomnien (Störungen der Schlafdauer, seiner Qualität oder im Ablauf). Die Patienten beklagen Ein- und Durchschlafstörungen mit vermehrter Tagesschläfrigkeit. Störungen beim Ein- und Durchschlafen führen zu einem Schlafmangel, man spricht in diesem Fall von Insomnie. Der Begriff Hypersomnie beschreibt eine gesteigerte Tagesschläfrigkeit. Neben den Dyssomnien gibt es die Parasomnien (griech. *pará* = neben), bei welchen der Schlaf durch Begleiterscheinungen wie z. B. Alpträumen, Schlafwandeln, Schnarchen, Zähneknirschen, Bettnässen oder Beinkrämpfen gestört wird. Außer diesen primären Formen der Schlafstörung gibt es noch sekundäre Schlafstörungen, die erst dadurch entstehen, dass eine andere Erkrankung internistischer, neurologischer oder internistischer Natur einen erholsamen Schlaf verhindert.

Schlafbedürfnis

Das individuelle Schlafbedürfnis eines Erwachsenen ist zwar von Person zu Person leicht unterschiedlich. Dennoch sind die Experten von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin der Ansicht, dass ein Erwachsener innerhalb von 24 Stunden auf etwa acht Stunden Schlaf kommen sollte. Dies schließt auch die älteren Mitbürger ein, von denen vielfach angenommen wird, sie bräuchten weniger Schlaf. Dabei verteilen sie diesen oftmals nur anders, indem sie ein bis zwei Stunden Mittagsruhe halten. Eine solche Umverteilung gilt durchaus nicht als nachteilig.

Bei den meisten Menschen kommt es immer wieder einmal vor, dass die Nachtruhe über eine oder mehrere Nächte hinweg unruhig verläuft. Dies ist noch kein Grund zur Sorge, denn private Probleme oder eine Erkrankung (zum Beispiel eine Erkältung) können die Ursache für einen vorübergehend gestörten Nachtschlaf sein. Allerdings kann es passieren, dass eine Verselbständigung eintritt und die Nachtruhe dauerhaft leidet, obwohl der eigentliche Grund gar nicht mehr vorhanden ist.

Es gibt eigentlich keine wissenschaftlich exakte Definition, wie viel Schlaf überhaupt notwendig ist. Ein wesentlicher Aspekt bei der Beurteilung einer Schlafstörung ist das individuelle Empfinden des Betroffenen. Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) sprechen daher von nicht erholsamen Schlaf und unterscheiden zwischen leichter, mittelschwerer und

schwerer Insomnie mit graduell unterschiedlichen Beeinträchtigungen der sozialen und beruflichen Leistungsfähigkeit. Unruhegefühle, Reizbarkeit, Angst, Depressivität, Erschöpfung und Müdigkeit können als Folge einer Insomnie auftreten. Bei der Hypersomnie ist der Antrieb über Tag beeinträchtigt, der Betroffene ist tagsüber häufig schläfrig oder schläft sogar ein, was im Alltag wie im Beruf zu einer erheblichen Beeinträchtigung führt.

Den eigenen Schlaf als nicht erholsam zu erleben gilt als grundlegender Aspekt aller Schlafstörungen.

Schlaf und Schnarchen

Viele Menschen schnarchen während des Schlafens. Besonders mit fortschreitendem Alter nimmt die Neigung zum nächtlichen Schnarchen zu. Durchgehendes Schnarchen kann unter Umständen dafür verantwortlich sein, dass man tagsüber müde ist.

In einigen Studien untersuchte man die Auswirkungen des Schnarchens bei Kindern und konnte hierbei Verhaltensauffälligkeiten und schlechtere Schulleistungen mit Schnarchen in Zusammenhang bringen.

Auch kurze Atemaussetzer während des Einschlafens und im Tiefschlaf sind durchaus normal, ebenso wie ca. fünf kurze Atempausen pro Stunde. Eine so genannte Schlaf-Apnoe, gekennzeichnet durch unregelmäßiges, sehr lautes Schnarchen mit mehr als zehn Atemaussetzern pro Stunde, die mindestens zehn Sekunden andauern, ist allerdings eine behandlungsbedürftige Schlafstörung.

Mittagsschlaf und Powernapping

Das Mittagstief ist den meisten Menschen gut bekannt. Irgendwann zwischen 13 und 14 Uhr überfällt uns täglich eine Müdigkeit in mehr oder weniger starker Ausprägung, gegen die wir fast immer angehen. Zeit für Kaffee, Cola oder den Gang in die Kantine. Hierzulande ist der Mittagsschlaf zwar verpönt, obwohl sich viele bekannte deutsche Persönlichkeiten wie Albert Einstein, Konrad Adenauer oder Thomas Mann zum Mittagsschlaf bekannten. Aber eigentlich ist das Bedürfnis nach einem Nickerchen ganz natürlich und den Schlafforschern seit Langem bekannt. Aber bringt es auch etwas, dem nachzugeben?

Siesta – nicht nur im Süden

Besonders in südlichen Ländern ist der Mittagsschlaf, die „Siesta“, immer noch sehr beliebt. Durch ihn umgeht man die heißesten Stunden des Tages, zu denen die Arbeit ohnehin wenig produktiv wäre. Zum Ausgleich dehnen die Menschen des Mittelmeerraums ihre Aktivitäten verstärkt auf die kühleren Abendstunden aus. Auch in China ist der Mittagsschlaf weit verbreitet. In vielen Fabriken und Büros genehmigen sich Arbeiter und Angestellte nach dem Mittagessen regelmäßig ein Schläfchen, auf das sie nach Art. 49 der chinesischen Verfassung sogar ein gesetzliches Anrecht haben. Im Zuge der zunehmenden Industrialisierung dieser Staaten und die steigende Zahl an Arbeitsplätzen in klimatisierten Räumen verzichten auch dort immer mehr Menschen auf ihr mittägliches Nickerchen.

Erstaunlicherweise hat man in vergleichenden Untersuchungen festgestellt, dass nach einem kurzen Mittagsschlaf von nur etwa 15 Minuten nahezu die volle körperliche wie geistige Fitness wiederhergestellt ist, während es bei einem Verzicht auf das Nickerchen zu einem Leistungsabfall auf etwa 75 Prozent des ursprünglichen Niveaus kommt.

” Morgens klingelt der Wecker ziemlich früh, wenn ich zur ersten Unterrichtsstunde in die Schule muss. In der Frühe und in der letzten Unterrichtsstunde bin ich sehr müde und in den letzten Unterrichtsstunden wieder. Wenn ich nach Hause komme, mache ich häufig ein kurzes Schläfchen. Danach fühle ich mich wieder frisch und ausgeruht, so dass ich mich auf Schulaufgaben konzentrieren kann. Ansonsten bin ich träge und missgestimmt, bin schnell gestresst und unkonzentriert. Manchmal bekomme ich sogar Kopfschmerzen. ”

In Amerika zeichnet sich bereits eine Trendwende ab: Hier hat man das Powernapping erfunden, das kurze „Energie-Schläfchen“ (englisch power = Energie, Kraft; nap = Nickerchen) für zwischendurch, das sich immer größer werdender Beliebtheit erfreut und auch in vielen Firmen praktiziert wird. Ein solcher Power-Nap sollte die Zeitdauer von 30 Minuten nicht überschreiten, damit der Organismus nicht in den Tiefschlaf verfällt und das anschließende Aufwachen dadurch schwer fällt. Ein kurz vor dem Nickerchen getrunkenen starker Kaffee beschleunigt das Wachwerden, denn die Wirkung des Koffeins setzt erst nach etwa 20 bis 30 Minuten ein.



Leide ich unter einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung?

- Liegen Sie abends regelmäßig mehr als eine halbe Stunde wach im Bett, bevor Sie einschlafen können?
- Wachen Sie in der Nacht mehr als ein bis zwei Mal auf?
- Wenn Sie nachts aufwachen, brauchen Sie dann längere Zeit, bevor Sie wieder einschlafen können?
- Fühlen Sie sich tagsüber über die Maßen müder oder schlafen Sie gar unbeabsichtigt ein?
- Schnarchen Sie oft?
- Sind bei Ihnen Atemaussetzer im Schlaf bekannt?
- Fühlen Sie sich morgens meist unausgeschlafen und „gerädert“?
- Haben Sie morgens häufiger Kopfschmerzen?
- Bestehen bei Ihnen Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, Übergewicht oder Grunderkrankungen, die den Schlaf beeinträchtigen können?

Dieser Fragebogen kann nur einer groben Einschätzung dienen, ob Sie an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung leiden. Wenn Sie aber mehr als drei Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt konsultieren.

Auslöser von Schlafstörungen

Die Ursachen für Schlafstörungen sind äußerst vielfältig. Eine Reihe von Auslösern betreffen die Seele: beruflich wie privater Ärger oder Stress führen immer häufiger zu einer großen Belastung der Psyche, die sich nur noch schwer davon lösen kann. Viele Menschen sind einsam oder von Ängsten geplagt, was sie nicht schlafen lässt. Eine Schlafstörung kann auch die Folge einer Krankheit sein. Bei zahlreichen psychischen Erkrankungen (z. B. bei einer Depression) leiden die Betroffenen unter einem schlechten Schlaf. Manche körperlichen Erkrankungen verursachen ebenfalls Schlafstörungen. So findet ein Patient mit chronischen Schmerzen in der Regel nur sehr schlecht zur Ruhe. Bei anhaltenden Schlafstörungen sollte daher immer durch den Hausarzt eine Untersuchung auf Grunderkrankungen stattfinden.

Der schnelle Griff zur Pille

Immer noch nehmen Millionen Deutsche Schlaf-tabletten, um nachts schlafen zu können. Die Vorstellung ist zugegebenermaßen verlockend: „Ich nehme eben mal eine Schlaftablette, dann kann ich wenigstens gut schlafen“. Leider ist dies etwas kurz gedacht, denn die Schlafqualität unter Medikamenten ist in der Regel nicht so gut, wie der normale Schlaf des Menschen wäre. Außerdem bekämpft er nur ein Symptom: die Schlaflosigkeit. Daher ist die Beseitigung der Ursachen für die Schlaflosigkeit immer erste Wahl (z. B. mit entsprechenden Techniken für Entspannung sorgen).

Als besondere Gefahr bei der regelmäßigen Einnahme von Schlafmitteln ist sicherlich zuallererst die Abhängigkeit zu nennen. Auch bei modernen Präparaten wird die Suchtproble-

matik von den Fachleuten durchaus kontrovers diskutiert. Auf der einen Seite kommt es zu einem Gewöhnungseffekt: Man glaubt schließlich nicht mehr ohne Medikament schlafen zu können.

Menschen, die Schlaftabletten einnehmen, wünschen sich neben einem entspannten Schlaf vor allen Dingen eines, nämlich durch einen erholsamen Schlaf tagsüber fitter zu sein. Keine Untersuchung aber hat zeigen können, dass sich die Leistungsfähigkeit über Tag durch die Einnahme eines Schlafmittels verbessert. Nicht selten hingegen verbleibt ein Teil des Wirkstoffs auch tagsüber im Blut und kann unter Umständen Antrieb, Konzentration und Leistungsfähigkeit ebenso beeinträchtigen wie eine gestörte Nachtruhe. Manche Wirkstoffe reichern sich überdies im Blut an, sofern sie über einen längeren Zeitraum hinweg täglich eingenommen werden. Nach einiger Zeit gewöhnt sich der Körper an das Medikament und entwickelt eine Toleranz, meist mit dem Effekt, dass der Eindruck entsteht, das Medikament wirke nicht mehr. Viele glauben dann irrtümlicherweise die Dosis erhöhen zu müssen. Besonders die Einnahme von Schlafmitteln über einen langen Zeitraum gilt bei Experten als problematisch. Langzeitstudien über die Wirkungen von Schlaftabletten legen die Vermutung nahe, dass die meisten von Schlafstörungen Betroffenen ohne Schlaftabletten besser zurecht kommen. Die regelmäßige Einnahme von Schlaftabletten erhöht die Sterblichkeitsrate, beeinträchtigt die Aktivität der Gehirnzellen sowie die Reaktionsfähigkeit. Bei bekannter Schlafapnoe sollten keine Schlaftabletten eingenommen werden, da sich die Dauer der Atempausen verlängern kann.

Gelegentlich kann aber auch der Einsatz eines Schlafmittels sinnvoll sein. **Herauszufinden, ob ein Schlafmittel nötig ist, obliegt aber immer dem behandelnden Arzt!**

Einige moderne Präparate gelten als nebenwirkungsarm und haben eine geringe Halbwertszeit, so dass es nicht zu dem von anderen Schlafmitteln her bekannten „Überhang“ kommt. Die Gefahren einer Abhängigkeit und des Eintretens einer Gewöhnung sollen bei den Schlafmitteln der jüngsten Generation deutlich geringer sein als bei herkömmlichen Schlafmitteln auf Benzodiazepinbasis. Trotz der guten Verträglichkeiten sollten auch diese modernen Präparate möglichst nicht länger als 14 Tage hintereinander eingenommen werden. Gleichzeitig muss eine nicht-medikamentöse Therapie eingeleitet werden, um die eigentlichen Ursachen der Schlafstörung anzugehen. Die bessere Alternative zu Schlaftabletten ist auf jeden Fall eine entsprechende, positive Einstellung und das Angewöhnen fester Schlafgewohnheiten.



Biorhythmus

Werden Sie selbst aktiv!

Ungefähr 25 Prozent der Erwachsenen leiden an Schlafstörungen und über zehn Prozent beschreiben ihre Nachtruhe als häufig bzw. dauerhaft nicht erholsam. Der Großteil der Betroffenen ist jedoch nicht hilflos diesem Schicksal ausgeliefert. Denn bei den meisten Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, können diese Beschwerden mithilfe von leicht durchführbaren Selbsthilfemaßnahmen ohne Einnahme von Medikamenten oder sonstigen medizinischen Behandlungen behoben werden. Durch die Befolgung der Regeln der Schlafhygiene kann man Ein- und Durchschlafstörungen vorbeugen und somit zu einem aktiven und gesunden Leben auch am Tag beitragen.



Deshalb: Werden Sie aktiv, je früher desto besser! Ändern Sie Ihren Lebensstil hin zu einem schlafgesunden Lebenswandel: Sorgen Sie für genügend Bewegung, eine gesunde Ernährung, Entspannung und Ruhephasen während der Arbeit. Denn schon mit kleinen Verhaltensänderungen können Sie selbst für einen ausgeglichenen und erholsamen Schlaf sorgen und damit auch für Zufriedenheit und Wohlbefinden am Tage.

Die Zeiten des Aufstehens und Zubettgehens sind wichtige Taktgeber für den eigenen Biorhythmus, von dem auch die Hormonzyklen und die Rhythmen von Atmung und Kreislauf abhängen. Einige der folgenden Tipps klingen zunächst banal, sind aber bei konsequenter Einhaltung äußerst effektiv. Notieren Sie sich einmal über einen längeren Zeitraum Ihre Tagesstruktur für jeden Tag der Woche. Sie werden überrascht sein, wie häufig Sie Dinge tun, die einer guten Nachtruhe abträglich sind!

- Die Zeit des Aufstehens ist der Dreh- und Angelpunkt für den Biorhythmus! Hormone, Atmung und Kreislauf unterliegen Zyklen, die von den „Taktgebern“ Aufstehen (Beginn der Tagesaktivität) und Einschlafen (Beginn der Nachtruhe, Erholung, Verdauungsprozesse) beeinflusst werden. Gehen Sie daher möglichst jeden Tag ungefähr zur selben Zeit zu Bett und stehen Sie morgens zur selben Zeit auf. Auch wenn Sie einmal schlecht geschlafen haben ist dies sinnvoll. In den Folgenächten werden Sie vermutlich umso besser und tiefer schlafen. Haben Sie keine Angst, zu wenig Schlaf zu bekommen. In der Regel gleicht sich ein entstandenes Defizit schnell wieder aus.
- Wenn Sie häufiger Probleme mit dem Schlafen haben, sollten Sie es vermeiden tags-

über zu schlafen. Irrtümlicherweise glauben viele, sie müssen das Versäumte nachholen! Wenn Sie wach bleiben, erhöhen Sie den „Schlafdruck“ mit der Chance auf einen tieferen und längeren Nachtschlaf.

- Halten Sie sich auch an Arbeitstagen möglichst viel im Tageslicht auf, denn dieses fungiert als Taktgeber und wirkt stimmungsaufhellend. Ein frühmorgendlicher Spaziergang, und wenn er nur zum Bäcker führt, ist ideal.
- Bewegung tut gut! Wenn man sich körperlich betätigt, besonders in den Morgenstunden oder am frühen Nachmittag, kann dies positiv beeinflussen.
- Vermeiden Sie jedoch anstrengende Tätigkeiten kurz vor dem Zubettgehen, egal ob geistiger oder körperlicher Natur.
- Versuchen Sie das abendliche Nickerchen vor dem Fernseher zu vermeiden. Wenn Sie müde werden, schalten Sie das Gerät sofort aus und gehen Sie umgehend zu Bett. Sie verpassen nichts!
- Schalten Sie im Vorfeld potentielle Störungsquellen wie Telefon und Handy aus. Hängen Sie nach einer Nachtschicht ein „Bitte nicht stören“-Schild an die Haustür. Kontrollieren Sie gegebenenfalls den Wecker.
- Im Bett ist nur schlafen und Sex erlaubt! Fernsehen im Bett ist nicht empfehlenswert! Die Vorstellung vom „Bett“ sollte an die Idee vom „Schlaf“ gekoppelt bleiben.
- Opulente Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen sind nicht zu empfehlen! Sie liegen schwer im Magen und lassen den

Organismus nicht zur Ruhe kommen. In den letzten beiden Stunden vor dem Einschlafen sollte man den Magen nicht mehr unnötig belasten. Allerdings sollten sie auch nicht hungrig zu Bett gehen, denn dies stört die Nachtruhe ebenfalls. Ein kleiner, leichter Snack wie Joghurt, Käse oder Milch ist also erlaubt!

- Vermeiden Sie den nächtlichen Gang zum Kühlschrank! Er ist nicht nur Gift für ein normales Körpergewicht, sondern gewöhnt den Organismus an diese Mahlzeiten, sodass man alsbald regelmäßig vom Hunger geweckt wird.
- Alkohol macht zwar müde, taugt aber nicht als Schlafmittel, denn die Schlaftiefe nach Alkoholkonsum ist geringer. Nach Möglichkeit keinen Alkohol in den letzten drei Stunden vor dem Schlafengehen konsumieren!
- Vermeiden Sie übermäßigen Koffeingenuss (Kaffee, Cola, schwarzer und grüner Tee), besonders nach 14 Uhr. Um Koffein abzubauen, benötigt der Körper bis zu 8 Stunden. Von Nikotin ist grundsätzlich abzuraten. Neben den zahlreichen, bekannten negativen Auswirkungen von Tabakkonsum beeinträchtigt Nikotin überdies die Schlafqualität und wirkt aufputschend.
- Ein heißes Bad ein bis zwei Stunden vor der Nachtruhe wirkt manchmal Wunder. Nach dem Bad kommt es im Körper zu einem Rückgang der Kerntemperatur, was häufig schlafanstößend wirkt. Entspannende ätherische Öle wie Baldrian oder Melisse können diese Wirkung verstärken.
- Versuchen Sie, den Abend entspannt zu gestalten. Fangen Sie nicht noch mit Arbeiten

- an, die Sie „unbedingt noch erledigen müssen“. Auch Sorgen oder komplexe Zukunftspläne sollten vertagt werden. Um leichter loslassen zu können, ist das schriftliche „Ablegen“ von Gedanken oder Sorgen, zum Beispiel in einem Tagebuch, ein probates Mittel. Eine entspannende Beschäftigung vor dem Schlafengehen wie Lesen lenkt manchmal von den Sorgen ab. Wenn man sich schlecht von „haftenden“ Gedanken lösen kann, ist das Erlernen einer Entspannungstechnik sehr empfehlenswert.
- Planen Sie Ihren Tag! Für Kinder, aber auch für Erwachsene ist ein strukturierter Tagesablauf mit festen Ritualen wichtig. An den freien Tagen sollte man nicht immer nur faulenzten: Nutzen Sie öfter die Gelegenheit für Aktivitäten im Freien (Ausflüge, Spazieren, Radfahren, Joggen, Skaten, etc.). Ein regelmäßiges Abendritual mit festem Ablaufschema wie der Gang durch die Wohnung, kurz hinaus an die frische Luft, das Abschließen der Haustür, und letztlich Abendhygiene und Umziehen für die Nacht – solche sich täglich wiederholende Muster stimmen Körper und Seele auf die Schlafenszeit ein.
 - Schlafen Sie im Dunkeln oder bei gedämpftem Licht, denn helles Licht assoziiert der Organismus mit „Wachsein“ und verschlechtert die Schlafqualität.
 - Sollten Sie merken, dass Sie wirklich nicht einschlafen können, bleiben Sie nicht länger als etwa eine halbe Stunde im Bett liegen. Stehen Sie lieber auf und suchen Sie sich für kurze Zeit eine entspannende Beschäftigung. Lesen Sie zum Beispiel ein Kapitel in einem Buch. Fühlen Sie sich wieder müde, so begeben Sie sich erneut zu Bett.
 - Vermeiden Sie unbedingt nächtliche Blicke auf Ihren Wecker! Sollten Sie eine unruhige Nacht haben, kann es leicht passieren, dass sich die Unruhe, womöglich nicht mehr einschlafen zu können, nach dem Blick auf die Uhr noch verstärkt. Setzen Sie sich also nicht unter Druck: Schlaf lässt sich nicht erzwingen!
 - Leichter gesagt als getan: Machen Sie sich keine Sorgen, nicht einschlafen zu können und grübeln Sie nicht über die möglichen Folgen am nächsten Tag! Dieses Verhalten findet sich sehr häufig. Nutzen Sie statt dessen Entspannungstechniken!
 - Gönnen Sie sich bewusst und regelmäßig eine Ruhephase. Suchen Sie die Entspannung! Langsame, ruhige Musik ist dafür ideal. Wichtig dabei ist nur, dass sie Ihnen gut gefällt. Oder nehmen abends ab und zu ein wohltuendes Bad mit entspannenden Duftstoffen (z. B. Lavendel).

Grübeln und Gedankenkreisen

Manchmal kann es sehr schwierig sein, sich von haftenden Gedanken zu befreien. Wie unter Zwang kehren die Gedanken immer wieder zu bestimmten Inhalten zurück. Sehr verbreitet sind Ängste vor der Schlaflosigkeit, die dazu führen, ständig darüber nachzugrübeln. Auch, wenn es zunächst schwer fällt: Versuchen Sie erst gar nicht angestrengt einzuschlafen, sondern bleiben Sie stattdessen wach, ohne sich darüber zu ärgern. Statt über die möglichen Folgen einer unzureichenden Nachtruhe nachzudenken, sollten Sie sich bewusst auf beruhigende, positive und angenehme Gedankeninhalte konzentrieren. Versuchen Sie, gelassen zu bleiben und sich auf den bevorstehenden Schlaf zu freuen. Seien Sie guten Mutes, dass sich Ihre Schlafqualität verbessern wird. Die hier beschriebenen Methoden mögen Ihnen manipulativ vorkommen und in der Tat, sie sind es. Aber autosuggestive Techniken (selbstbeeinflussend; lateinisch auto = selbst, eigen; sub-gerere = von unten herantragen, eingeben, einflüstern) sind legitim, denn Sie behalten die Kontrolle über Ihre Gedanken und überführen so Ihren Körper und Geist in einen von Ihnen gewollten Zustand der Entspannung.

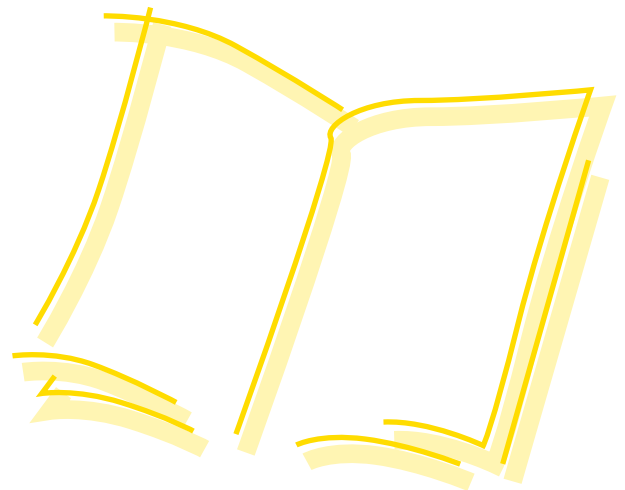
Ein kurzes, ritualisiertes Nachdenken über das Tagesgeschehen, evtl. in Form eines Gebets, ist sinnvoll, belastende Situationen sollten aber nur kurz bedacht und zügig „abgehakt“ werden. Für Problemlösungen ist die Zeit am Tag zuständig. Schließen Sie Ihre Vorstellung vom vergangenen Tag mit angenehmen Gedanken ab. Zur Unterstützung können Sie Entspan-

nungsübungen nutzen (siehe Seite 29). Gehen Sie mit einem positivem Gefühl für den neuen Tag in den Schlaf.

Liegen Sie dennoch einmal eine Weile wach, so freuen Sie sich über die Zeit der Ruhe und Besinnung, anstatt über den gestörten Schlaf zu grübeln. Am nächsten Morgen heißt es dann, unbedingt pünktlich aufzustehen und den Tag mit einer „Jetzt erst recht“ – Mentalität anzugehen.

Schlafstagebuch

Ob man genügend Schlaf bekommt oder Anzeichen einer Schlafstörung bestehen, lässt sich am besten mit einem Schlafstagebuch herausfinden. In einem solchen Tagebuch sollte man nicht nur die Länge des Schlafs und seine Qualität dokumentieren, sondern auch Aspekte der Lebensgewohnheiten wie Aktivitäten, Kaffee- und Alkoholgenuss sowie Medikamenteneinnahmen. So lässt sich die Qualität und Länge des Schlafs in den verschiedenen Nächten gut vergleichen und in Beziehung zu den Lebensgewohnheiten setzen. Möglicherweise erkennt man so selbst relativ bald, welche Gewohnheiten sich ungünstig auf den Schlaf auswirken.



Schlafstagebuch von ...	Woche von ... bis ...		
	Montag	Dienstag	Mittwoch
Datum			

Die Nacht

Zeitpunkt des Zubettgehens am Vorabend	23:00Uhr	0:00 Uhr	23:00Uhr
Wie lange hat es gedauert, bis ich eingeschlafen bin?	30 Min.	20 Min.	30 Min.
Morgendlicher Aufwachzeitpunkt	7:00 Uhr	7:00 Uhr	7:15 Uhr
Morgendlicher Aufstehzeitpunkt	7:10 Uhr	7:10 Uhr	7:20 Uhr
Geschätzte Schlafstunden	6	6	5,5
Anzahl und Gesamtdauer der Wachphasen	2x 1 Std.	1x 30 Min.	2x 25 Min.

Der Tag

Eingenommene Medikamente	keine	keine	keine
Anzahl koffeinhaltiger Getränke und Einnahmezeitpunkt	4 Kaffee 10:00 Uhr 15:00 Uhr	4 Kaffee 10:00 Uhr 15:00 Uhr	3 Kaffee 10:15 Uhr 15:00 Uhr
Anzahl alkoholhaltiger Getränke und Einnahmezeitpunkt	1 Fl. Bier 21:00 Uhr	keine	1 Glas Rotwein 21:00 Uhr
Anzahl und Gesamtdauer der Nickerchen über Tag	1 x 15 Min.	2 x 30 Min.	1 x 15 Min.
Anzahl und Dauer körperlicher Aktivitäten	keine	keine	keine
Anzahl und Dauer der Aufenthalte im Freien (Tageslicht)	2x 20 Min.	2x 1 Stunde	2x 30 Min.
Sonstige Aktivitäten des Tages			
Wie wach habe ich mich gefühlt, als ich heute Morgen aufgewacht bin? Auf einer Skala von 1 (sehr wach) bis 6 (sehr müde).	2	3	2
Wie ist meine Stimmungslage? 1 (sehr gut) bis 6 (miserabel)	3	4	3
Wie schätze ich meine heutige Leistungsfähigkeit ein? 1 (sehr gut) bis 6 (miserabel)	3	4	3

Den eigenen Rhythmus finden

Schlafprotokolle können sowohl für Sie selbst als auch für den Arzt eine wichtige Informationsquelle zur Beurteilung der Schlafqualität sein. Mit Ausnahme des Zubettgehzeitpunkts (zum Zwecke des Schlafens!) und der Aufstehzeit kommt es nicht auf exakte Zeitangaben,

sondern auf den jeweiligen subjektiven Eindruck an – Sie benötigen also in der Nacht keine Uhr! Beobachtet man sein Schlafprotokoll über einen längeren Zeitraum, lernt man seine eigenen Gewohnheiten besser kennen und einschätzen. Dieses Bewusstmachen hilft, die eigenen Rhythmen wieder auszumachen und zu pflegen.

Das ideale Schlafzimmer

Auf der Couch vor dem Fernseher schläft es sich bekanntlich nicht gut. Viele Menschen unterschätzen die Bedeutung des Schlafzimmers und seiner Einrichtung für eine angenehme Nachtruhe. „Ich mache doch die Augen zu und sehe im Schlaf ohnehin nichts“ lautet ein häufiges Argument. Aber ein Schlafzimmer ist kein Büro und keine Rumpelkammer. Hier sollte man ans Schlafen erinnert werden oder an Intimität, aber an nichts anderes! Aus diesem Grunde sollte ein Schlafzimmer stets aufgeräumt sein! Und dies nicht nur aus ästhetischen Gründen. Herumliegende Utensilien wie Wäschestücke, Bücher oder Ähnliches vermitteln den Eindruck von „Unerledigtem“. In diesem Bewusstsein schläft sich schlechter. Ein abgedunkelter Raum und ein bequemes Bett tragen wesentlich zu einer entspannten und wohltuenden Nachtruhe bei.

Schon bei der Auswahl des Zimmers zum Schlafen kann man einiges berücksichtigen. Um festzustellen, was den Schlaf möglicherweise stören könnte, sollten Sie einen Grundriss Ihrer Wohnung (am besten mit Himmelsrichtungen) erstellen. Vermerken Sie darauf dann Folgendes: Wie werden die einzelnen Zimmer genutzt, wo steht das Bett, welche Lärmquellen (innen und außen) gibt es (z. B. Wasserrohre, Haustür, Kinderzimmer, Straße, Fabrik) etc.. Danach können Sie überlegen, was Sie an Ihrer Schlafsituation verbessern können, z. B. ob Sie Ihr Bett umstellen sollen oder ob sich evtl. ein anderes Zimmer besser als Schlafzimmer eignet.

In vielen Dingen hat der Mensch im Laufe seiner Entwicklung auf geistiger, künstlerischer oder gestalterischer Ebene eine Kultur geschaffen. So wie man im Alltäglichen einen Lebensstil pflegt oder sich einem Hobby mit Hingabe widmet, so sollte man auch eine Art „Schlafkultur“ pflegen. Hierzu zählt die Gestaltung des

Schlafzimmers ebenso wie bestimmte, auf die Nachtruhe ausgerichtete Rituale. Der Schlaf ist keine vergeudete Zeit! Genießen Sie das Schlafen und freuen Sie sich darauf.

Zimmereinrichtung

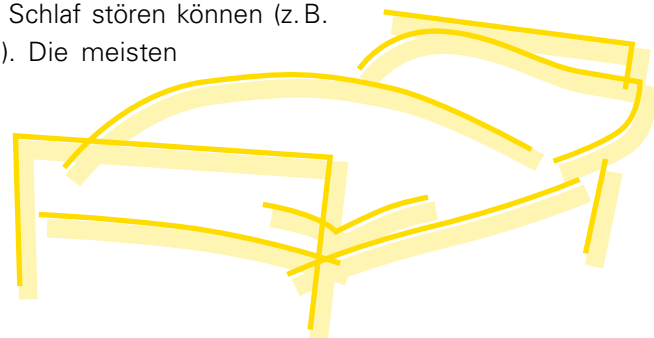
Richten Sie Ihr Schlafzimmer funktional ein – gleichzeitig sollte es aber gemütlich wirken und ein Raum sein, in dem Sie sich gern aufhalten.

Ruhige, gedeckte Farben bieten sich an, denn sie schaffen eine angenehme, entspannende Atmosphäre. Das Schlafzimmer sollte man gut verdunkeln und belüften können. Außerdem sollte es möglichst ruhig sein.

Elektrogeräte wie PC, Fernseher, Telefon oder Radio gehören nicht ins Schlafzimmer. Einerseits verändern sie den Charakter eines Schlafzimmers, das tatsächlich vor allem dem Schlafen und dem Sex vorbehalten sein sollte, andererseits belasten sie die Umgebung unnötig mit Elektrosmog.

Pflanzen sind sinnvoll, sofern keine Allergien vorliegen, denn sie verbessern das Raumklima, da sie tagsüber durch Photosynthese das Kohlendioxid, das wir quasi als Abfallprodukt abatmen, in reinen Sauerstoff umwandeln. Achten Sie aber auf eine regelmäßige Pflege der Blumenerde, da sich hier leicht Schimmelpilze ansiedeln können. Pflanzen in Hydrokultur können eine Alternative sein. Bestimmte Pflanzenarten empfehlen sich nicht für einen Schlafraum, z. B. weil sie ätherische Öle und Duftstoffe abgeben, die Kopfschmerzen verursachen und den Schlaf stören können (z. B. viele Blühpflanzen). Die meisten

Grünpflanzen sind jedoch unbedenklich. Wenn Sie sich unsicher



sind, lassen Sie sich am besten von einem Gärtner diesbezüglich beraten.

Doppelbett oder getrennte Betten

Auch hier gibt es keine pauschale Empfehlung. Paare sollten sich damit auseinandersetzen, ob ein Bett oder gar ein ganzes Schlafzimmer für jeden allein die Schlafqualität fördert oder mindert. Möchte jemand allein schlafen, bedeutet das nicht zwangsläufig eine geringere Wertschätzung des Partners. Für beides gibt es gute Argumente: Manche Menschen genießen die vertrauensvolle Nähe des Partners, andere wiederum stören sich an dem beengten Raum im Bett. Auch ein schnarchender Partner kann ein guter Grund dafür sein, ein eigenes Schlafzimmer zu bevorzugen.

Raumtemperatur

Die Zimmertemperatur sollte so eingestellt sein, dass man unter der Bettdecke weder friert noch schwitzt. Das Schlafzimmer sollte dabei eher kühl als warm sein, aber nicht kalt. Nach Möglichkeit sollte sich ein Fenster auf Kippe stellen lassen, so dass eine ausreichende Frischluftzufuhr gewährleistet ist, ohne dass es zieht. Achten Sie darauf, dass die Raumfeuchtigkeit ungefähr 50 Prozent beträgt. Am besten ist es, wenn das Schlafzimmer nach Norden ausgerichtet ist, da die Sonne nur morgens ins Zimmer scheint und es tagsüber nicht so sehr aufheizen kann.

Geräusch- und Lichtquellen

Lärm stört den Schlaf! Daher sollte das Schlafzimmer nach Möglichkeit in einem ruhigen Teil der Wohnung liegen (zum Garten, Hinterhof).

Achten Sie auch darauf, dass das Bett nicht an einer Wand steht, die direkt an das Treppenhaus oder das Kinderzimmer der Nachbarn grenzt. Rollläden oder dicke Vorhänge halten sowohl Lärm als auch Licht ab. Gegen störende, unvermeidbare Geräusche leisten die bekannten Ohrstöpsel, an die man sich im Allgemeinen schnell gewöhnt, gute Dienste. Eine weitere allerdings kostspielige Möglichkeit ist es, z. B. (wenn noch nicht vorhanden) schalldichte Fenster einzubauen oder die Wände mit einer zusätzlichen schallschluckenden Dämmschicht zu versehen.

Wie man sich bettet, so liegt man

„Wie man sich bettet, so liegt man“ lautet ein altes Sprichwort. Und so liegt man nicht nur, so gut oder schlecht schläft man auch. Von der Prinzessin auf der Erbse wissen wir, wie wichtig die richtige Unterlage für einen tiefen und erholsamen Schlaf ist. Entscheidend ist, dass die Qualität von Matratze, Kopfkissen und Decke es ermöglichen, eine entspannte und bequeme Haltung einzunehmen. Hier hilft nur ausprobieren! Im Laufe der Nacht wechselt jeder Mensch mehrfach seine Schlafposition. In jungen Jahren merkt man dies kaum, aber mit zunehmendem Alter wird der Mensch empfindlicher und es können Rücken, Druck- und Gelenkschmerzen auftreten. Diese Schmerzen verlängern die Wachphasen und beeinträchtigen die Schlafqualität.

Da man sich während einer Nacht immer wieder bewegt, sollte das Bett nicht zu klein sein. Empfehlenswert ist ein Bett von mindestens einem Meter Breite und einem Spielraum von 20 Zentimetern in der Länge (Körpergröße + 20cm) sein. Das wichtigste Kriterium ist aber, dass Sie sich in dem Bett wohlfühlen. Wäh-

rend der eine viel Platz um sich herum benötigt, sucht der Nächste den Körperkontakt des Partners.

Neben den traditionellen Federkernmatratzen gibt es inzwischen Matratzen aus einem speziellen elastischen Schaumstoff, der nahezu optimal auf das Gewicht und Wärmeabstrahlung des Schlafers reagiert und so eine sehr gute Druckentlastung ermöglicht. Der Schaumstoff gibt bei Lageveränderungen nach und bildet wie ein Negativ die Körperkonturen nach. Studien zufolge kann das Schlafen auf einer solchen Matratze die nächtlichen Positionswechsel deutlich reduzieren und so die Schlafqualität erheblich verbessern. Dieser Matratzentypus, der inzwischen auch in Krankenhäusern und

Altenheimen vielfach zum Einsatz kommt, ist also ideal für ältere Menschen, Schmerzpatienten oder Sportler mit stark beanspruchtem Bewegungsapparat. Junge Menschen kommen häufig mit härteren Matratzen gut zurecht. In jedem Fall sollten sie von guter Qualität sein.

Zur Entspannung von Hals- und Nackenmuskulatur benützen die meisten Menschen Federkissen, die gegenüber herkömmlichen orthopädischen Kissen den großen Vorteil der Formbarkeit haben. Mittlerweile gibt es aber für diejenigen, die trotz Federkissen noch Verspannungen haben, formbare Kissen aus dem erwähnten neuen Schaumstoff, die gleichzeitig die Halswirbelsäule stützen und von Druck entlasten sollen.

Ernährung

Einfluss der Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur dem allgemeinen Wohlbefinden zuträglich, sondern nimmt positiv Einfluss auf die Schlafqualität. Empfehlenswert – nicht nur für einen guten Schlaf, sondern für einen rundum gesunden Körper und einen aktiven Geist – ist eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Vollgetreide, Kartoffeln, Milchprodukten sowie wenig Fett und fettreichen Lebensmitteln und einem sparsamen Einsatz von Salz und Zucker. Schichtarbeiter sollten wissen, dass Sie einen erhöhten Bedarf an Eiweiß und Kohlenhydraten haben.

Essen und Schlaf: Leichte Kost ist angesagt!

„Morgens sollst du essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ – in diesem alten Sprichwort steckt tatsächlich viel Wahrheit. Die Bedeutung des Frühstücks als wichtigste Mahlzeit des Tages wird nämlich häufig unterschätzt. Frühstück und Mittagessen sollten im Arbeitstag Ihre Hauptmahlzeiten sein. Opulente Mahlzeiten (besonders fettes Fleisch oder Rohkost, Hülsenfrüchte und Gebratenes) kurz vor dem Schlafengehen gilt es zu vermeiden, denn sie belasten den Verdauungstrakt und



setzen an. In der Folge kommt es zu Ein- und Durchschlafstörungen und der Schlaf bringt nicht die erwünschte Erholung. Auch auf Mahlzeiten mit einfachen Kohlenhydraten (Zucker) sollte man abends besser verzichten, da diese größtenteils in den Fettdepots eingelagert werden und dadurch zu Übergewicht führen. Wir wollen hier aber auch nicht das derzeit viel gepriesene „Dinner-Cancelling“ (Verzicht auf das Abendessen!) propagieren, von dem sich manche neben einer Gewichtsreduktion gar lebensverlängernde Effekte versprechen.

Denn man sollte auch nicht hungrig ins Bett gehen. Eine leichte Mahlzeit vor dem Schlafengehen rundet den Tag ab und verhilft zu einer ungestörten Nachtruhe. Gelegentliche Ausnahmen in Form eines Dinners am Wochenende, wenn man vielleicht ohnehin etwas länger aufbleiben möchte oder ausgeht, schaden bei normalem Körpergewicht auch nicht. Wichtig ist, dass man das abendliche Essen im Alltag zeitig zu sich nimmt, möglichst bis 18 Uhr, und dieses nicht zu üppig ausfällt.

Kaffee, Zucker, Weißmehl und auch Fleisch fördern die Säurebildung und können Sodbrennen verursachen. Daher sollten Sie diese Lebensmittel vor dem Schlafengehen meiden. Aber auch Kohl oder Kraut sind nicht empfehlenswert als Betthupferl, da die häufig folgenden Blähungen die Nachtruhe stören können.

Tipp: Heiße Milch mit Honig

Besonders bei Kindern beliebt ist die heiße Milch mit Honig, die schon in Großmutter's Küche als Geheimtipp für guten und gesunden Schlaf gehandelt wurde. Auch als warmer Kakao leistet die Milch gute Dienste. Man sollte die Wirkung einer Milch mit Honig zwar nicht überbewerten, aber Wissenschaftler fanden heraus, dass die in der Milch enthaltene Substanz Tryptophan tatsächlich eine schlafanstoßende Wirkung hat. Außerdem ist Tryptophan eine Vorstufe des „Glückshormons“ Serotonin und hat einen leicht stimmungsaufhellenden Effekt. Eine heiße Milch mit Honig ist ein kalorienreiches Getränk, denn Honig besteht zu 80 Prozent aus Zucker und enthält entsprechend viele Kalorien. Auch sollte man das Zähneputzen anschließend nicht vergessen, da sonst die Zähne in Mitleidenschaft gezogen werden können (Karies).

Tryptophan ist außerdem auch in Kakaobohnen (Schokolade) und reichlich in Bananen enthalten. Besonders die Banane eignet sich als leichter Snack vor dem Zubettgehen.

Bewegung

Bewegung erschöpft den Körper und entspannt die Seele. Es ist eine alte Weisheit, dass regelmäßige körperliche Bewegung allgemein gesundheitsförderlich und einem guten Schlaf zuträglich ist. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Besonders wenn man sich tagsüber viel an der frischen Luft bewegt, fühlt man am Abend eine gewisse „Bettschwere“ und hat meist eine gute Nachtruhe. Viele kennen diesen Effekt auch vom Winterurlaub.

Neben der allgemeinen persönlichen Fitness ist die Tageszeit, zu welcher der Sport betrieben wird, von Bedeutung. Sportliche Betätigung kurz vor der Schlafenszeit ist ungünstig, da sie den Körper auf Touren bringt und die Wachheit steigert. Das Einschlafen fällt somit schwerer. Daher empfiehlt es sich, zwei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Sport mehr auszuüben.

So hat der Körper noch genügend Zeit, wieder zur Ruhe zu kommen. Besonders positiv auf das Ein- und Durchschlafen wirkt sportliche Betätigung etwa vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen.

Viele Menschen sind der Meinung, sportliche Betätigung würden sich erst dann etwas bringen, wenn man über längere Zeit in einem Sportverein oder Fitnesscenter regelmäßig trainiert. Es stimmt zwar, dass die Ergebnisse in diesem Fall offensichtlicher sind. Aber manchmal lässt sich auch mit geringem Aufwand eine große Wirkung erzielen, z. B. mit Gehen oder zeitgemäßer ausgedrückt, mit „Walking“. Auch als „Sportmuffel“ sollten Sie sich also nicht abschrecken lassen: eine Runde zu Fuß schafft jeder!

Stressbewältigung und Entspannung

Anspannung und Stress ist zunächst einmal eine gesunde und normale Reaktion des Organismus. Einst war die Stressreaktion wichtig für das Jagd- und Fluchtverhalten des Menschen. Körper und Geist werden schnell aktiviert und eingesetzt, um neue und überraschende Herausforderungen umgehend zu bewältigen. In der modernen Gesellschaft hat Stress allerdings immer öfter schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit, denn Zeit- und Erfolgsdruck führen schnell zu einer Überforderung. So sind Schlafstörungen, Magengeschwüre, Bluthochdruck oder Herzinfarkt typische Folgen, die mit Stress assoziiert werden. Wer negativen Stress empfindet, kann in der Regel nicht schlafen und

wer nicht schlafen kann – der hat Stress! Hier bahnt sich schnell ein Teufelskreis an.

Den Ursachen für Stress können Sie auf verschiedene Arten begegnen. Zunächst müssen Sie herausfinden, was Sie aktuell besonders belastet. Haben Sie den Grund erkannt, sollten Sie versuchen, den Auslöser entweder auszuschalten oder zu umgehen. Fühlen Sie sich z. B. im Arbeitsalltag von bestimmten Tätigkeiten überlastet, überdenken Sie Ihre Tagesaktivitäten, planen Sie anders und delegieren Sie nach Möglichkeit einige Aufgaben.

Überdenken Sie dabei Ihre Ansprüche an sich selbst – viele Menschen neigen dazu, diese zu hoch anzusetzen. Gönnen Sie sich nötige



Auszeiten. Sie werden sehen, sobald Sie sich weniger gestresst fühlen, steigt auch wieder Ihre Leistungsfähigkeit. Suchen Sie bei Partnerschafts- oder anderen Konflikten früh die Aussprache, anstatt zunächst alles „in sich hinein zu fressen“. Nehmen Sie im Bedarfsfall auch professionelle Hilfe in Anspruch (Psychologen, Paar- oder Familientherapeuten).

Sehr wirksam sind Entspannungstechniken, die einem helfen, besser mit Angst und Stress umzugehen. Progressive Relaxation nach Jacobson, autogenes Training und Yoga aber auch allgemeine Stressbewältigung können einen positiven Einfluss auf die psychische Verfassung des Betroffenen haben. Die Wirksamkeit dieser Entspannungstechniken ist wissenschaftlich belegt. Sie beruht in weiten Teilen auf Selbstbeeinflussung, derer sich die genannten Verfahren bedienen.

Die autosuggestiven (selbstbeeinflussend; lateinisch auto = selbst, eigen; sub-gerere = von unten herantragen, eingeben, einflüstern) Methoden (progressive Relaxation, autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong) haben den großen Vorteil, dass sie sich überall leicht praktizieren lassen, zu Hause ebenso wie in der Arbeit. Zuvor ist es aber sinnvoll, eine dieser Techniken bei einem professionellen Kursleiter zu erlernen. Zur Prävention gesundheitlicher Stressfolgen und als längerfristige Alternative zum Medikamentenkonsum sind bei leichteren Beschwerden Maßnahmen zur Stressbewältigung, Burn-Out-Prophylaxe und Entspannung zu empfehlen, die oft über Krankenkassen oder auch im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung angeboten werden. In anhaltenden Belastungssituationen und bei chronischen Beschwerden kann darüber hinausgehend eine soziale oder psychologische Beratung sinnvoll sein, die bei der Bewältigung der Problemlagen unterstützt.

Im folgenden stellen wir deshalb nur kurz unterschiedliche Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung vor.

Tiefe Entspannung bedeutet

- Die Atmung ist ruhig und regelmäßig
- Die Herzfrequenz ist normal
- Die Gliedmaßen sind schlaff
- Die Augenlider sind ruhig
- Reflexhaftes Schlucken bleibt aus
- Man zittert nicht
- Ein angenehmes Gefühl von Ruhe breitet sich aus

Häufig stellt sich erst nach mehrfachem und regelmäßigem Praktizieren der Entspannungstechniken der gewünschte Effekt ein. Bleiben Sie deshalb geduldig, auch wenn es nicht gleich auf Anhieb klappt. Auf die erforderliche Rücknahme (siehe unten) nach einem Entspannungstraining sollte man nur dann verzichten, wenn man wirklich schlafen will.

Jacobson-Training

Das Jacobson-Training (auch Progressive Muskelrelaxation), entwickelt von Edmund Jacobson (1885–1976), ist eine weit verbreitete Form der Tiefenmuskelentspannung, die vielfach auch bei Mitarbeitern in stressintensiven Berufen (Management, Klinikpersonal) zum Einsatz kommt.

Durch Stress oder Angst entstehen muskuläre Verkrampfungen. Gelingt es, aus eigener Initiative heraus diese Verspannungen zu lösen, soll dies auch einen positiven Effekt auf seelische Verspannungen haben. Daher wird diese Form der Entspannungsübung auch gern bei psychischen Erkrankungen eingesetzt.

Unter der Anleitung eines Trainers werden nacheinander alle Muskelpartien des Körpers be-

wusst kräftig angespannt und wieder gelockert. Das führt zu einer Durchblutungsförderung der jeweiligen Körperteile, die schließlich als warm und schwer empfunden werden. Häufig bieten Psychologen ein Jacobson-Training an, gelegentlich auch die Volkshochschulen.

Menschen mit Schlafproblemen können von solchen Entspannungsübungen deutlich profitieren. Denn das Beherrschen dieser Techniken hilft in ungewollten, nächtlichen Wachphasen, die Muskeln zu entspannen sowie geistig ruhig und gelassen zu werden – die Grundvoraussetzung für ein baldiges (Wieder-)Einschlafen.

Stressfrei zur Ruhe kommen mit autogenem Training

Autogenes Training wird von vielen Menschen (z. B. von Leistungssportlern) genutzt, um sich besser entspannen und konzentrieren zu können. Menschen mit Schlafstörungen kann das autogene Training helfen, sich schneller und tiefer zu entspannen. Die Idee hinter dieser Technik ist, dass der Mensch durch Konzentration und Willenskraft auf Prozesse im Körper positiv einwirken kann, um auf diese Weise Verspannungen und Stress abzubauen. Die Wirksamkeit des autogenen Trainings gilt heute als gesichert.

Mit kurzen und knappen Sätzen wie „Ich bin ganz ruhig“ stellt man zunächst seinen Geist und später auch den Körper bewusst auf einen körperlich-seelischen Ruhezustand ein. Die Folgen sind körperlich auch spür- und messbar: Die Herzfrequenz und der Blutdruck nehmen ab, die Atmung verlangsamt sich, während die Muskeln entspannen und die Schwere der Glieder spürbar wird.

Eine Trainingseinheit besteht aus verschiedenen Übungen (Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch, Kopf). Man nimmt idealerweise

eine entspannte sitzende Haltung ein und stützt bei leicht nach vorn geneigtem Oberkörper die Unterarme mit nach oben gerichteten Handflächen auf den Oberschenkeln ab. Ein Absenken des Kopfes und das Schließen der Augen fördern die Konzentration, die Aufmerksamkeit soll sich ganz nach innen richten. Mit geschlossenen Augen und ruhiger Atmung wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt, dann sagt man zu sich Sätze wie: „Ich bin ganz ruhig.“, „Mein linker Arm wird ganz schwer.“, „Mein rechter Arm wird ganz schwer.“, „Meine Schultern werden ganz schwer.“, „Mein Kopf wird ganz schwer.“ Solche Formeln vermitteln einen Ruhezustand, der sich nach einer Weile auf den Körper auswirkt.

Die Übungen können gut in einer Gruppe erlernt werden und dauern jeweils etwa drei bis fünf Minuten. Bei Geübten kann sich die Dauer einer Trainingseinheit auf wenige Minuten verkürzen. Die Grundlagen des autogenen Trainings werden in der Grundstufe vermittelt: Schwere-Übung, Wärme-Übung, Herz-Übung, Atem-Übung, Sonnengeflecht-Übung, Kühle-Stirn-Übung. Weitere Übungen auf einer höheren Ebene bilden die Oberstufe. Aber schon die Übungen der Grundstufe sind oftmals gut geeignet, um gelegentliche Probleme mit dem Einschlafen in den Griff zu bekommen.

Rücknahme der Übung

Wichtig ist die „Rücknahme“ der Übungen nach jedem Training. Dazu werden die Arme zunächst angespannt und dann ausgeschüttelt, man atmet tief durch, reckt und streckt sich wie beim Aufwachen und öffnet schließlich die Augen. Auch wenn man den Eindruck hat, dass die Entspannungsübung nicht gelungen ist, sollte man die Rücknahme durchführen!

Yoga

Yoga wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus, da sie Stress abbauen. So können Yoga-Übungen bei Schlafstörungen auf vielfältige Weise helfen, besonders wenn die gestörte Nachtruhe auf Unruhezustände zurückzuführen ist.

Durch regelmäßige Yoga-Übungen werden die Wirbelsäule und die Gelenke beweglich gehalten (gut bei Osteoporose und Arthrose). Besonders bei altersbedingten Beschwerden kann Yoga zur Linderung beitragen. Ein Rückgang der Schmerzen fördert auch den Schlaf. Die meisten Menschen im europäischen Kulturkreis finden den Einstieg in die hierzulande bekannte Form des Hatha Yoga, das außer den Körperübungen auch einen gesunden Lebensstil beinhaltet. Eine gesunde Ernährung gehört ebenso dazu wie eine Anpassung der Lebensweise (z. B. Nikotinverzicht).



Eine Yoga-Sitzung beinhaltet mehrere Teile: Bei den Körperübungen (Asanas) muss eine bestimmte Körperhaltung über einige Zeit gehalten werden, um blockierte Lebensenergien wieder freizusetzen. Muskulatur und Dehnbarkeit werden beansprucht und dadurch das Körperbewusstsein geschult. Die Atmung wird durch Aktivierung der Atemhilfsmuskulatur unterstützt.

Durch spezielle Atemübungen wird die Kapazität der Lunge voll ausgenutzt, was zu einer entspannten und kontrollierbaren Atmung führt. Ein abwechselndes Atmen durch jeweils ein Nasenloch führt zu innerer Stille und Entspannung, was durch Meditationstechniken unterstützt wird.

Zum Ende einer Yogastunde praktiziert man über einen Zeitraum von zehn bis 15 Minuten eine Tiefenentspannung. Auf dem Rücken liegend werden ähnlich dem autogenen Training alle Körperteile und zuletzt auch der Geist systematisch entspannt.

Präventionskurse

Sollten Sie Interesse an krankheitsvorbeugenden Gesundheitskursen haben, so wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse. Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten als Leistung zur Gesundheitsförderung und Prävention nach § 20 SGB V.

Schlafschule

Vielerorts bieten inzwischen Schlafschulen Kurse an, in denen Menschen mit Schlafproblemen lernen können, wieder zu einem gesunden und normalen Schlaf zu kommen. Man wird dort über die Ursachen eines gestörten Schlafs aufgeklärt, analysiert die eigenen Probleme und erfährt die wichtigsten Elemente der Schlafhygiene. Stress abbauende Techniken wie autogenes Training werden vermittelt

und es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man den Alltag stressärmer gestalten kann. Es werden sowohl Wochenendkurse als auch einzelne kurze Kurseinheiten angeboten, die über mehrere Wochen andauern.

Bei Menschen mit stressbedingten Ein- und Durchschlafstörungen oder mit länger andauernden, nicht organisch bedingten Schlafstörungen erzielen diese Schlafschulen meist gute Erfolge. Erkundigen Sie sich bei Bedarf bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse.

Schichtarbeit

Schichtarbeit ist in einer modernen Gesellschaft weit verbreitet. Millionen von Menschen in Deutschland arbeiten in wechselnden Schichten. Ohne Arbeitskräfte, die rund um die Uhr Einsatzbereitschaft zeigen, können gerade sensible Bereiche wie Krankenhaus, Feuerwehr und Rettungsdienst nicht funktionieren.

Die 24 Stunden des Tages werden üblicherweise von drei Schichten abgedeckt: Früh-, Spät- und Nachtschicht. Die Nachtschicht gilt nach dem Frühdienst als die den Organismus am meisten belastende Form. Nachtschichtler arbeiten in der Nacht bis zu zehn Stunden, müssen daher über Tag schlafen und leben so regelmäßig über einen längeren Zeitraum gegen ihren biologischen Rhythmus. Dies bringt verständlicherweise einige Probleme mit sich. Manche können tagsüber nur schlecht schlafen, andere haben mit ihrem Nachtschlaf Probleme. Hinzu kommt die Schwierigkeit den Alltag so zu organisieren, dass für Familie und Freunde

genügend Zeit bleibt. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet entsprechend. Welchen erheblichen Einfluss die Berücksichtigung des zirkadianen Rhythmus bei der Lebensgestaltung auf den Gesundheitszustand hat, zeigt die Tatsache, dass Schichtarbeiter deutlich anfälliger für Krankheiten (Infekte, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen) sind. Wechselschichten (z. B. Früh-, Spät-, und Nachtschicht) oder auch Dauernachtschichten sind außerdem eine häufige Ursache für Ein- und Durchschlafstörungen sowie vermehrter Schläfrigkeit über Tag. Immerhin es gibt eine Reihe von Strategien, die dabei helfen diese Schwierigkeiten zu bewältigen.

Schichtarbeiter leben gegen die eigene innere Uhr und müssen sich nachts wach halten. Dies fällt auch erfahrenen Schichtarbeitern nicht leicht. Zwischen 2 und 5 Uhr morgens überkommt die meisten eine große Müdigkeit, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

maßgeblich belasten. Konzentration, Motorik und Stimmungslage sind davon betroffen. Darunter leidet nicht selten die Arbeitssicherheit. Der Körper ist nachts natürlich nicht auf Leistung eingestellt, so dass sich der Nachtarbeiter mehr anstrengen muss, um dieselbe Leistung zu erzielen, als wenn er dieselbe Arbeit tagsüber verrichten würde. Eine Anpassung tritt auch nach vielen Nachtschichten nicht ein, denn der zirkadiane Rhythmus des Menschen lässt sich nicht umkehren.

Aufgrund der beschriebenen Probleme ist es schon zu Unfällen mit dramatischen Folgen gekommen, wie die Havarie des Öltankers Exxon Valdez oder die Reaktorkatastrophe des Atom-Meilers in Harrisburg. Übermüdung gilt noch vor Drogen und Alkohol als eine der häufigsten Ursachen für Unfälle im Straßenverkehr. Besonders nach den ersten beiden Nächten des Schichtzyklus haben die Nachtschichtarbeiter nach Dienstende ein deutliches Schlafdefizit und fahren nicht selten mit dem Auto nach Hause. Aber auch andere Fahrer, insbesondere Kraftfahrer, sind nicht selten mit einem angesammelten Schlafdefizit auf den Straßen unterwegs.

Nachtschichtler leiden langfristig unter Schlafentzug, denn ihr Schlafzyklus im Vergleich zur durchschnittlichen Schlafdauer von Tagarbeitern um 2 bis 4 Stunden verkürzt. Ihr Schlaf über Tag ist oftmals kürzer, weniger tief und wird zudem häufiger unterbrochen. Um die Belastungen möglichst gering zu halten, gibt es eine Reihe von probaten Strategien. Nicht alle hier gegebenen Ratschläge gelten für jeden in gleichem Maße. Die Art der Beschäftigung gilt es ebenso zu berücksichtigen wie der Typus des Beschäftigten (Spät- oder Frühtyp). So haben die Spättypen generell weniger Anpas-

sungsschwierigkeiten an eine Nachtschicht. Um die Schichtarbeit als solche erträglicher zu gestalten, sind auch die Arbeitgeber gefordert.

Möglichkeiten im Betrieb

So sind zum Beispiel in einem Krankenhaus Ruhezeiten mit Rufbereitschaft denkbar. Mit flexiblen Schichtplänen können die betrieblichen Anforderungen auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter abgestimmt werden. Bei Wechselschichten ist es günstig, wenn der Wechsel rotierend von der Früh- über die Spät- auf die Nachtschicht erfolgt, da so die Belastung des zirkadianen Rhythmus nicht so stark ausfällt wie bei anderen Schichtwechseln. Regelmäßige, geplante Pausen wirken gegen Müdigkeit und dienen der Regeneration, schon kurze Pausen fördern nachweislich die Konzentrationsfähigkeit (siehe Power napping). Helle Arbeitsplätze verbessern die Wachheit. In einer Studie des Schlafmedizinischen Zentrums der Universität Regensburg im Jahr 2005 wurde nachgewiesen, dass durch die Exposition von kurzweiliges, bläuliches Licht (bei 2500 Lux) die Anzeichen von Schläfrigkeit bei den Versuchspersonen in der Nacht deutlich verringert werden konnte. Die Berücksichtigung dieser Aspekte danken zufriedenerer Mitarbeiter mit höherer Produktivität. Außerdem wird so das Unfallrisiko eingedämmt.

Tipp:

Als ein gutes Mittel gegen Schläfrigkeit, besonders über Tag, stellte sich der Duftstoff Menthol heraus – die Aufmerksamkeit verbesserte sich und die Probanden fühlten sich wacher.

Bewusste Kontrolle der Schlaf- und Wachzeiten

Auch der Schichtarbeiter kann einiges für seine „Schlafgesundheit“ unternehmen. Feste Einschlafzeiten sind auch für Schichtarbeiter wichtig. Gelegentlich wird reinen Nachtschichtarbeitern empfohlen, selbst an ihren arbeitsfreien Tagen immer zur selben Zeit schlafen zu gehen, damit ihnen die Umgewöhnung an den Arbeitstagen nicht so schwer fällt. In der Realität ist dieses Vorgehen aber kaum praktikabel. Immer noch weit verbreitet ist das Modell mehrerer Nachtschichten am Stück und danach ein paar Tage Freizeitausgleich. Verschiefe der Nachtschichtarbeiter auch in seiner freien Zeit einen Großteil des Tages, so würde er zwangsläufig auf eine beträchtliche Menge an Tageslicht verzichten. Außerdem würde er selbst als Spättyp beständig gegen seine innere Uhr leben, möglicherweise mit gesundheitlichen Konsequenzen. Das soziale und familiäre Umfeld würde zusätzlich belastet. Dennoch sind für den Nacht- ebenso wie für den Wechselschichtarbeiter möglichst feste Schlaf- und Wachzeiten wichtig. So sollte sich der Nachtschichtarbeiter an den Arbeitstagen immer zu derselben Zeit (zum Beispiel frühmorgens direkt nach der Schicht) hinlegen. Die Abdunklung des Zimmers und eventuell ein Schallschutz für die Ohren (Ohrenschutz / Ohropax) wirken sich positiv auf die Schlafqualität aus. Ein spätes Zubettgehen und entsprechend späteres morgendliches Aufstehen zumindest ein bis zwei Tagen vor Dienstbeginn erleichtern die Umstellung. Die meisten Nachtschichtler sind ohnehin ausgesprochene Spättypen. Auch Wechselschichtarbeiter können Umstellungsprobleme reduzieren, indem sie an den Tagen vor dem Wechsel ihre Schlaf- und Wachzeiten

allmählich an die veränderten Dienstzeiten anpassen. Personen mit Rufbereitschaft müssen besonders auf regelmäßige Ruhezeiten achten, da sie ihren Einsatz nicht planen können und bei ihnen im Einsatzfall ad hoc die volle Konzentration gefragt ist. Kurze Schlafphasen (siehe Powernapping) auch tagsüber können helfen, Schlafdefizite aufzufangen. Nicht jeder ist für den sofortigen Einsatz nach dem Schlaf gleich gut geeignet, von wenigen Minuten bis zu einer Stunde kann es dauern, bis ein Organismus nach einer Schlafdauer über 30 Minuten die volle Leistungsfähigkeit erreicht hat.

Auf Schlafmittel sollten Schichtarbeiter trotz der belastenden Umstände besser verzichten, da ihre Nachteile die positiven Effekte meist überwiegen. Die Gefahr körperlicher Abhängigkeit ist bei einigen Präparaten gegeben und viele Substanzen wirken länger als acht Stunden. Grundsätzlich sollten Schlafmittel nicht über einen längeren Zeitraum hinweg eingenommen werden und nur bei ausgeprägten Schlafstörungen zum Einsatz kommen. Eine genaue Absprache mit dem Arzt ist unerlässlich.



Literaturempfehlungen und Broschüren

„Schlafstörungen – vorbeugen und richtig behandeln“

Autor: Albert Haufs, Dr. med. Sonja Schulz
Compact Verlag, 144 Seiten, 2006,
ISBN: 3-8174-51515-2, 9,80 €

„Das Geheimnis des Schlafs“

Autor: Alexander Borbély
Buchausgabe 1984 Deutsche Verlags-Anstalt
GmbH, Stuttgart (vergriffen)
Ausgabe für das Internet
unter <http://www.unizh.ch/phar/sleep/buch/>
1998, A. Borbély, Universität Zürich.

„Mein Buch vom guten Schlaf“

Autor: Prof. Dr. Jürgen Zulley
Zabert Sandmann Verlag, 248 Seiten,
2005 ISBN: 3898831345

„Immer mit der Ruhe“

Autor: Karin Mohn
Herausgeber:
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
Bestellung: praevention@bkk-bv.de

„Besser leben mit Schichtarbeit“

Autor: Dr. Wolfgang Schweflinghaus +
Barbara Orfeld
Herausgeber: BKK Bundesverband
Bestellung: praevention@bkk-bv.de

„Schlaf- und Beruhigungsmittel am Arbeitsplatz“

Autor: Karin Mohn
Herausgeber:
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
und BKK Bundesverband
Bestellung: praevention@bkk-bv.de

Adressen und Ansprechpartner

Deutsche Akademie für Gesundheit und Schlaf (DAGS)

Universitätsstr. 84
93053 Regensburg
Telefon 0941/9428271
Fax 0941/9411505
info@dags.de
www.medbo.de

Deutsche Restless-Legs Vereinigung (RLS e.V.)

Schäufeleinstraße 35
80687 München
Telefon 089/55028880
Fax 089/55028881
RLS_eV@t-online.de
www.restless-legs.org

Schlafapnoe e.V.

Am Burgholz 6
42349 Wuppertal
Telefon 0202/408917
Fax 0202/4087646
www.schlafstoerungen-online.de

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmersdorfer Straße 39
10627 Berlin
Telefon 030/31018960
www.nakos.de

Fachverband Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen (VdK)

Wurzerstraße 4 a
53175 Bonn
Telefon 0228/820930
Fax 0228/8209346
www.vdk-schlafapnoe.de

Bundesfachverband Schlafapnoe Deutschland BSD e.V.

Panoramastr. 6
73760 Ostfildern
Telefon 0176/36868966
Fax 0711/4599495
www.bsd-web.de

Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e.V.

Wilhelmshöher Allee 286
34131 Kassel
Telefon 0561/40090704
Fax 0561/40090706
dng-geschaefsstelle@t-online.de
www.dng-ev.de

Hotline – Internetangebote

www.imp-muenchen.de/?mctq

Institut für Medizinische Psychologie an der LMU München; Online-Test zum Thema Chronotyp

www.dgsm.de

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM); Adressen, Informationen und Links

www.schlafmedizin.de

Adressen zu Schlafgesellschaften, Schlafschulen, Schlaflaboren und Selbsthilfegruppen

