

Sanfte Schlafhilfen

Erholsame Nachtruhe

Guter Schlaf fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Schlechter Schlaf kann die Psyche belasten und Krankheiten begünstigen. Immer mehr Menschen leiden unter Schlafstörungen.

Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Eva Kalbheim klärt die Ursachen und gibt Tipps, wie Sie wieder gut einschlafen und morgens frisch und munter aufwachen.

Corona raubt vielen Menschen den Schlaf: Schlafforscher Hans-Günter Weeß berichtet, dass Schlafstörungen während der Corona-Pandemie ersten Studien zufolge massiv zugenommen haben – bis zu 60 Prozent der Bevölkerung schlafen schlechter als zuvor. Das ist bedenklich, denn auch ohne Corona haben bereits rund acht Millionen Menschen in Deutschland mit Schlafproblemen zu kämpfen. Sie können nicht einschlafen, wälzen sich rastlos im Bett herum, grübeln, schlafen irgendwann zwar ein, wachen aber bald wieder auf und können nicht wieder einschlafen. Am Morgen fühlen sie sich wie zerschlagen, sind unkonzentriert, schlecht gelaunt und wenig stressresistent.

Im Schlaf erholen sich Körper und Seele. Der Organismus füllt seine Energiereserven nachts wieder auf, das Immunsystem erholt sich, schadhafte Zellen werden repariert oder erneuert, giftige Abbauprodukte

des Stoffwechsels werden unschädlich gemacht, neue Blutzellen entstehen. Die Körpertemperatur sinkt und die Muskeln entspannen sich. Der Stoffwechsel wird langsamer und statt Stresshormonen werden Wachstumshormone ausgeschüttet. Im Gehirn entstehen neue Nervenzellverbindungen, wodurch sich Eindrücke und Lerninhalte im Gedächtnis verankern. Emotionen und Fakten werden voneinander getrennt und in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns verarbeitet. Wer dauerhaft schlecht schläft, wird krank: Chronische Schlafstörungen führen zu Fettleibigkeit (Adipositas), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen sowie Hirnabbau-erkrankungen wie etwa die Alzheimer-Krankheit.

Guter Tag – entspannte Nacht

Wenn Sie unter anhaltenden Schlafstörungen leiden, könnten Stress und Anspannung am Tag der Grund sein.

Denn wenn Sie besorgt oder voller Angst sind, unter hohem beruflichem Druck stehen, sich über Ihre Mitmenschen ärgern oder Geldprobleme haben, fällt Ihnen das abendliche Abschalten schwer und Sie finden nicht in den Schlaf. Im Umkehrschluss heißt das: Je besser der Tag, desto ruhiger der Nachtschlaf! Gute Laune, Erfolg, Harmonie, Zufriedenheit und Gelassenheit fördern die Nachtruhe.

Was Sie für einen guten Schlaf tun können:

Starten Sie den Tag in Ruhe mit einem gesunden Frühstück.

Tun Sie tagsüber Dinge, die Ihnen Freude machen und bei denen Sie Ihre Stärken und Talente nutzen können.

Machen Sie bei der Arbeit regelmäßig Pause, um sich zu regenerieren.

FOTO: Drobot/Dean | adobestock.com





Ernähren Sie sich bewusst und vollwertig, trinken Sie ausreichend, verzichten Sie möglichst auf Genussgifte wie Koffein, Nikotin und Alkohol.

Pflegen Sie Kontakte zu den Menschen, die Ihnen wichtig sind und die Ihnen mit Interesse und Wertschätzung begegnen. Minimieren Sie die Zeit, die Sie mit Neidern, Nörglerinnen und Narzissten verbringen (müssen).

Klären Sie Missverständnisse und Konflikte möglichst offen und zeitnah.

Trainieren Sie eine optimistische und humorvolle innere Haltung und versuchen Sie, das Gute in anderen Menschen zu sehen.

Bewegen Sie sich regelmäßig körperlich und achten Sie auf Ihre Fitness.

Reservieren Sie abends etwa eine Stunde für ein beruhigendes und einschlaförderndes Abendritual (Abendspaziergang, warmes Bad, Entspannungsübung, leichte Lektüre).

Verzichten Sie in der letzten Stunde vor dem Zubettgehen auf Bildschirmnutzung, Konfliktbearbeitung und Problemlösung.



DR. MED. EVA KALBHEIM

ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Kommunikationsexpertin und Coach. Sie arbeitet als Chefärztin und stellvertretende Klinikdirektorin in der Libermenta Klinik Schloss Gracht in Erftstadt und führt eine Praxis für ärztliche Psychotherapie in Bonn. Aus ihrer Arbeit mit Menschen, die seelisch belastet sind, weiß sie: Guter und erholsamer Schlaf ist die halbe Miete für psychische Gesundheit und Stabilität.

So wird Ihr Schlafzimmer zur Traumoase

Sie verbringen etwa ein Drittel Ihres Lebens im Bett – gestalten Sie Ihr Schlafzimmer daher liebevoll und achtsam. Mit wenigen Veränderungen schalten Sie Schlafräuber aus und laden den Schlaf zu sich ein: Richten Sie Ihr Schlafzimmer gemütlich, aber übersichtlich ein. Halten Sie Ordnung. Vermeiden Sie Staub, Zugluft, LED-Lämpchen, Projektionsuhren und elektronische Geräte. Schlafen Sie in einem Raum, der auch anderweitig genutzt wird, trennen Sie den Schlafbereich optisch vom Wohnbereich ab. So verankert sich die Verbindung „Bett = Schlaf“ in Ihrem Unterbewusstsein.

Für ein Einzelbett ist eine Matratzenbreite von 90 bis 100 Zentimetern geeignet, für ein Doppelbett sollten es 160 bis 180 Zentimeter sein. Die Matratzenlänge sollte Ihre Körpergröße um mindestens 15 Zentimeter überschreiten. Bei höherem Körpergewicht brauchen Sie eine härtere Matratze. Achten Sie auf die Belüftung der Matratze von unten, zum Beispiel durch einen Lattenrost. Wechseln Sie Bett- und Nachtwäsche regelmäßig, denn nachts sondern Sie bis zu

einem Liter Schweiß ab (mehr zu gesunden Bettwaren vgl. BIO 1/20).

Ihr Gehirn schüttet das Schlafhormon Melatonin nur im Dunkeln aus. Nutzen Sie Vorhänge, Rollos oder Jalousien, um Ihr Schlafzimmer zu verdunkeln. Wenn Sie sich eingesperrt fühlen oder Angst im Dunkeln haben, nutzen Sie ein Nachtlicht mit rötlichem Licht, das schlaffördernd wirkt (Achtung: blaues Licht macht wach).

Ihr Körper braucht Stille zum Schlafen. Ihr Schlafzimmer sollte daher möglichst zum Hof oder Garten ausgerichtet sein, nicht zur Straße. Lärmdämmung erreichen Sie durch Doppelfenster, Außenrollos, Fensterläden, Schallschutzhänge oder mobile Schalldämmung.

Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen beträgt 16 bis 18 Grad, die optimale Luftfeuchtigkeit 50 bis 60 Prozent. Sie sollten weder frieren noch schwitzen. Lüften Sie das Schlafzimmer abends quer oder schlafen Sie bei geöffnetem Fenster.

Vorsicht vor Social Jetlag!

Bekommen Sie aufgrund beruflicher Verpflichtungen oder privater Vergnügungen dauerhaft deutlich weniger Schlaf, als Sie benötigen? Dann leiden Sie unter einem Schlafdefizit, das sozialer Jetlag (Social Jetlag) genannt wird. So errechnen Sie Ihr Schlafdefizit: Prüfen Sie, wie lange Sie am Wochenende pro Nacht schlafen, und ziehen Sie davon die durchschnittliche Dauer Ihres Nachtschlafs an Wochentagen ab. Beispiel: In der Nacht von Samstag auf Sonntag schlafen Sie zehn Stunden, an Werktagen jedoch nur sechs. Dann haben Sie einen Social Jetlag von vier Stunden. Experten schätzen, dass pro Stunde des sozialen Jetlags das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um zehn Prozent steigt.

DIE VIELEN FORMEN DER SCHLAFSTÖRUNG



Ärzte und Wissenschaftlerinnen sprechen von einer **klinisch relevanten Schlafstörung** (Dyssomnie), wenn die Beschwerden mindestens einen Monat lang anhalten und öfter als dreimal pro Woche auftreten.

Wer länger als 30 Minuten zum Einschlafen benötigt, hat **Einschlafstörungen**. Wer nachts nach einer Schlafphase aufwacht und länger als 30 Minuten wach liegt, leidet unter **Durchschlafstörungen**. Die Ursachen sind vielfältig: Die internationale Klassifikation für Schlafstörungen unterscheidet 80 verschiedene Formen, die auf körperliche, physikalische oder

psychische Gründe zurückzuführen sind. Darüber hinaus gehen viele körperliche und seelische Erkrankungen mit sekundären Schlafstörungen einher. Einige, beispielsweise das Syndrom der unruhigen Beine (**Restless-Legs-Syndrom**), davon zeichnen sich durch eine sehr unangenehme, erhöhte Muskelaktivität aus, andere durch häufige Atemaussetzer während des Schlafs (**Schlafapnoe**). Auch zu viel Schlaf kann krankhaft sein: Bei der **Schlafsucht** (Narkolepsie) sind die Betroffenen ständig schläfrig und leiden unter wiederholten Einschlafattacken am Tag.

Wenn Sie durch Ihre Schlafstörungen in Ihrer Lebensführung beeinträchtigt werden, sprechen Sie zunächst Ihre Hausärztin an, die entscheidet, ob sie Sie an einen Facharzt überweist oder zur weitergehenden Untersuchung in ein **Schlaflabor** (vgl. Interview auf Seite 64) schickt. Führen Sie 14 Tage lang ein Schlafprotokoll, um Ihrer Ärztin bei der Diagnostik zu helfen. Eine Vorlage dafür finden Sie unter → schlafgestoert.de/downloads/pdf/Schlafprotokoll.pdf.

ANZEIGE



Gut Schlafen über Mondholz

Schusters
NATUR KRAFT

... ist aus einem ganz besonderen Holz – VollwertHolz

100% Massivholz	Winterfällung nach Mondphase		Weiteres Informationsmaterial und das Buch „Der lebensfreundliche Schlafplatz“ erhalten Sie kostenlos:
Schonende Lufttrocknung	Baubiologisch empfohlen		
Ausrichtung der Balken nach Wuchsrichtung		Kostenlos	

FOTO: privat; Illustration: Mary Long, Valenty | adobestock.com

FÜNF TIPPS ZUM EINSCHLAFEN

1. Gehen Sie möglichst immer um die gleiche Zeit ins Bett und sorgen Sie dafür, dass Sie die passende Zahl an Schlafstunden bekommen. Stehen Sie auch am Wochenende zur gewohnten Zeit auf, damit Ihr Körper im Rhythmus bleibt.

2. Schließen Sie Ihre Augen, entspannen Sie Ihre Muskeln um die Augen, an den Kiefergelenken und Schultern, atmen Sie langsam und bewusst tief in Ihren Bauch ein und langsam wieder aus. Denken Sie im Rhythmus Ihrer Atmung nur noch sechs Wörter: „Ich atme ein, ich atme aus“. Lassen Sie alle anderen Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel.

3. Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und beschäftigen sich außerhalb des Schlafzimmers mit einer monotonen, beruhigenden Tätigkeit, bis Sie müde genug sind, um sich wieder hinzulegen. Bleiben Sie trotzdem erneut eine halbe Stunde oder länger wach, dann stehen Sie wieder auf und bügeln, lesen oder meditieren. Beim nächsten Hinlegen werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit einschlafen.

4. Gehen Ihnen beim Einschlafen Dinge durch den Kopf, die Sie nicht vergessen möchten oder dringend noch erledigen müssen, schreiben Sie sie auf. So haben Sie sie aus dem Kopf und können in Ruhe schlafen.

5. Nehmen Sie sich vor, so lange wie möglich wach im Bett zu liegen statt einzuschlafen – innerhalb von zwei Wochen lässt sich dadurch die Einschlafzeit von 50 auf zehn Minuten reduzieren. Prüfen und verändern Sie negative Gedanken in Bezug auf den Schlaf: Aus „Ich muss jetzt sofort einschlafen“ wird „Ob ich schlafe oder nicht, ist egal – ich liege hier warm, ruhig und sicher und entspanne mich so oder so“ (vgl. Interview auf Seite 64).

BUCHTIPPS



BESSER SCHLAFEN FÜR DUMMIES

Dr. Eva Kalbheim,
Wiley-VCH 2021, 269 Seiten, 15 Euro



SCHLAFSTÖRUNGEN. SELBSTHILFE UND SCHLAFTYPEN

Dr. Annette Kerckhoff,
KVC 2020, 123 Seiten, 6,90 Euro



GESUNDER SCHLAF MIT TCM

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu,
Mankau 2015, 167 Seiten, 9,95 Euro

billerbeck
SCHLAFKULTUR SEIT 1921



ORGANIC

»Schlaf wie uns die Natur ihn schenkt«

- kontrolliert biologischer Anbau
 - kontrolliert biologische Tierhaltung
- Zertifiziert mit GOTS



»E15 Frieda®, E14 Greta®, E16 Lasse®«

Umweltbewusster und natürlicher Schlafkomfort
Zertifiziert mit BLAUER ENGEL



www.blauer-engel.de/uz154

Alle Produkte auf billerbeck.shop oder im Handel erhältlich



Unterstützung aus der Natur

Sind Ihre Schlafstörungen so quälend oder hartnäckig, dass Sie gar nicht mehr zurechtkommen, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin über die Möglichkeiten und Risiken der medikamentösen Hilfe. Vorsicht: Etwa zwei Millionen Menschen in Deutschland sind abhängig

von Schlaf- und Beruhigungsmitteln! Schlaftabletten sind keinesfalls eine Dauerlösung. Die Naturheilkunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Schlaf sanft zu unterstützen. Nutzen Sie Tee, Badezusatz, Kräuterkissen, Tinktur, Tropfen oder Tabletten mit den Inhaltsstoffen von:

- **Baldrian**
- **Hopfen**
- **Lavendel**
- **Melisse**
- **Kalifornischer Mohn**
- **Passionsblume**

Guter Schlaf zu zweit?

Viele Menschen schlafen besser mit einem vertrauten Menschen in ihrer Nähe: Körperkontakt, Umarmung, der ruhige Atem des anderen, Sex und leise Gespräche sind angenehm und

schlaffördernd. Wenn der Bettpartner oder die Bettpartnerin jedoch schnarcht, unangenehm riecht, nächtliche Atemaussetzer hat, sich stark bewegt, im Schlaf spricht oder häufig aufsteht, ist der eigene Schlaf gefährdet. Auch ein anderer Tagesrhythmus als der eigene ist eher störend – wenn Sie ein Morgentyp (Lerche) sind und zeitig schlafen gehen, Ihr*e Partner*in jedoch Abendtyp (Eule) ist und deutlich später ins Bett kommt, werden Sie möglicherweise aus dem Tiefschlaf gerissen. Wägen Sie daher die Vor- und Nachteile des gemeinsamen Schlafens ab und seien Sie ehrlich mit sich. Wenn die Nachteile überwiegen, suchen Sie das Gespräch und legen Ihre Bedenken offen dar. Getrennte Schlafzimmer bedeuten keines-



Natürliche Vitalstoffe als Schlafhilfen

Von EifelSan gibt es ein Paket von Vitalstoffen für eine erholsame Nacht. Das Paket „das Sandmännchen“ besteht aus drei Produkten: CBD-Tropfen (Cannabidiol aus Hanf), Gamma-Amino-Buttersäure sowie dem Schlafhormon Melatonin. Das Bundle kostet knapp 65 Euro. Informationen zu den Produkten und eine Bestellmöglichkeit unter

→ eifelsan.com/das-sandmaennchen



Betten mit Natur-Kraft

Besondere Betten aus naturbelassener heimischer Fichte stellt die Firma Schuster her. Sie versteht ihre Massivholzbetten als einen Ort der Energie und Ausgeglichenheit. Herzstücke der Betten sind eine massive „Schutzfläche“ aus Vollholz an der Unterseite und eine „Naturkraftwand“ am Kopfende. Die Idee: Durch die Holzbarriere liegen die Schlafenden nicht mehr im unmittelbaren Einflussbereich industrieerzeugter Baumaterialien des Schlafzimmers, „sondern im wohltuenden Schwingungsfeld des natürlichen VollwertHolzes, dem Natur-Kraft-Feld von ausgereiften Bäumen“.

→ schusters-naturkraft.de



GROSSMUTTERS SCHLAFTEE

enthält zu gleichen Teilen Baldrianwurzel, Melissenblätter und Hopfenzapfen. Überbrühen Sie ein bis zwei Teelöffel dieser Mischung mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee zehn Minuten lang ziehen. Trinken Sie ihn abends eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen.

falls das Ende einer Beziehung, sondern können im Gegenteil manche Partnerschaft retten. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Schlafqualität, beschäftigen Sie sich aktiv mit den Ursachen von Schlafstörungen und tun Sie etwas für sich. So fühlen Sie sich nicht ausgeliefert, sondern erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit. Gesunder Schlaf fördert Ihre Lebensqualität – gute Nacht! 🦋



Vegan auch im Bett

Der Öko-Pionier Grüne Erde hat seine ersten veganzertifizierten Schlafprodukte auf den Markt gebracht. Decke, Kissen und Unterbett bestehen ausschließlich aus pflanzlichen Naturmaterialien: wärmender Bio-Hanf, saugfähige Bio-Baumwolle, luftige Kapokfasern und Naturlatex-Flocken. Die in Österreich und Deutschland gefertigten Produkte sind mit dem „V-Label“ gekennzeichnet. Erhältlich in den Grüne-Erde-Ladengeschäften in Deutschland und Österreich und online unter

→ grueneerde.com



MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE KÖRPER- UND MASSAGEÖL

Nährende Pflegeöle in höchster Bio-Qualität mit rhythmisiertem Mistelextrakt, aktivieren, harmonisieren und bilden eine schützende Hülle



Kraftvoll und vitalisierend unterstützen Zitrone und Zirbelkiefer in allen Situationen, in denen Mut, Ausdauer und Widerstandskraft gebraucht werden.

Mehr Informationen zur Behandlung im Fluidischen Oszillator und zur Qualität der neuen Mistelprodukte finden Sie auf www.sonett.eu/mistelform
Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen
Erhältlich im Naturkostfachhandel.



„Viele Menschen haben eine unentspannte Haltung zum Schlafen“

PD Dr. med. Dirk Schwerthöffer leitet das Schlafmedizinische Zentrum an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums Rechts der Isar in München. Hier untersucht ein Team aus Psycholog*innen, Ärzt*innen und medizinischem Fachpersonal die Ursachen der Schlafbeschwerden, mit denen Menschen zu ihnen kommen, um dann erste Therapiemaßnahmen einzuleiten.

Wer kommt zu Ihnen ins Schlaflabor und mit welchen Beschwerden?

Das sind Menschen in sehr unterschiedlichen Situationen. Darunter ist der überlastete Manager – Mitte 40, gestresst, aber körperlich gesund. Aber auch die 65-Jährige, deren Lebensrhythmus durcheinandergeraten ist, seit sie in Rente ging. Die meisten, die zu uns kommen, klagen über Ein- und Durchschlafstörungen oder allgemein unerholbaren Schlaf, der sie weniger konzentrations- und leistungsfähiger macht. Andere haben mit ständiger Müdigkeit oder sogar Einschlafen am Tag zu kämpfen.

Wenn jemand zu uns ins Schlafmedizinische Zentrum kommt, führen wir erst mal ein ausführliches Untersuchungsgespräch, um herauszufinden, um welche Art Schlafstörung es sich handelt, wie lange sie bereits besteht und wie intensiv sie ist. Es folgen weitere Untersuchungen und dann entscheiden wir erst, ob jemand ins Schlaflabor muss, das ist dann in etwa jeder Vierte, den der Facharzt zu uns überwiesen hat.



DR. MED. DIRK SCHWERTHÖFFER

leitet das Schlafmedizinische Zentrum an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums Rechts der Isar in München.

Er ist Somnologe und Psychiater, beschäftigt sich unter anderem mit dem Schlaf im Alter und interessiert sich für alle mysteriösen, noch unerforschten Schlafstörungen (und davon gibt es einige).

Bitte beschreiben Sie eine typische Nacht im Schlaflabor. Man trifft vermutlich abends bei Ihnen ein ...

Genau, man kommt um 21 Uhr ins Schlaflabor und wird erst mal aufwendig verkabelt. Wir messen nämlich nachts zahlreiche Körper- und Biosignale, die mit gesundem beziehungsweise möglicherweise gestörtem Schlaf in Verbindung stehen. Dazu gehören zum Beispiel Hirnströme,

Muskelbewegungen, der Herzschlag und Werte für die Atmung. Die Person liegt dann in einem Einzelzimmer und hat über Mikrofon Kontakt zu einem Mitarbeiter, der im Nebenzimmer die Aufzeichnungen verfolgt. Zum Beispiel, ob und wie tief man schläft, ob und was den Schlaf eventuell stört oder unterbricht, wie man atmet und wie man sich im Schlaf bewegt.

Was sind die häufigsten Ursachen für die Schlafstörungen, die Sie herausfinden?

Zur großen Gruppe der körperlichen Ursachen gehört zum Beispiel die Schlafapnoe. Dabei bekommen Betroffene meist infolge von Engstellen im Rachen Atemaussetzer, die dann zu verminderter Sauerstoffversorgung, Stressreaktionen des Organismus und gestörtem Schlaf führen. Ebenfalls häufig sind Bewegungsstörungen, wie das Syndrom der unruhigen Beine. Bei einer Vielzahl unserer Patienten resultieren Schlafstörungen aber aus Belastungen im beruflichen oder privaten Bereich. Unser moderner Lebensstil führt dazu, dass Schlafstörungen zunehmen – beispielsweise wegen übermäßiger Handy- und Computernutzung, ständiger Erreichbarkeit und veränderten Lebensrhythmen.

Hinzu kommt: Viele Menschen haben eine sehr unentspannte Haltung zum

Schlafen und verhalten sich in einer Weise, die den Schlaf nicht gerade fördert, sondern zu vermehrter Anspannung und zu schlechterem Schlaf führt. In diesem Zusammenhang sprechen wir vom Teufelskreis der Insomnie. Beispielsweise legen sich Menschen, die glauben zu wenig oder unerholbar zu schlafen, extra früh ins Bett – in der Hoffnung, dann besonders lange und gut zu schlafen. Das klappt natürlich nicht, man liegt schon am frühen Abend frustriert, angespannt und schlaflos im Bett und ist dann am nächsten Tag noch zerschundener als sonst.

Das heißt, dass viele Menschen keinen objektiv gestörten Schlaf haben, sondern darunter leiden, dass Dauer und Qualität ihres Schlafs nicht ihren Ansprüchen entspricht?

Ja genau. Deshalb ist es auch wichtig, ihnen über die Messungen das Gefühl zu geben: Dein Schlaf ist biologisch völlig in Ordnung. Wenn wir bei einem Menschen mit chronischer Schlafstörung keine körperlichen Ursachen gefunden haben, klären wir ihn über schlaffördernde Maßnahmen auf. Zum Beispiel ausreichende körperliche Betätigung oder das Vermeiden von Handys und Computern im Schlafzimmer. Je nach Störungsgrad empfehlen wir entspannende Methoden wie Progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder auch eine Verhaltens- oder Psychotherapie, in der man ein paar grundlegende Ansprüche an den eigenen Schlaf bespricht und korrigiert.

Welche Annahmen über den Schlaf sind falsch?

Zum Beispiel: Ich bin nur dann voll funktions- und arbeitsfähig, wenn ich nachts acht Stunden geschlafen habe. Viele leiden darunter, dass sie ihren eigenen Anspruch nicht erfüllen, obwohl sie medizinisch gesehen eigentlich genug schlafen. Es gibt nun mal individuell verschiedene Schlafmuster und Menschen, die nach sechs Stunden Schlaf ausgeruht sind, während

andere dafür acht Stunden oder länger brauchen. Außerdem sollte man nicht in Panik verfallen, wenn man mal ein paar Tage nicht durchschläft. Lückenloses Durchschlafen ist keine Voraussetzung für gesunden Schlaf. Der Schlaf ist beim körperlich Gesunden so flexibel und anpassungsfähig, dass sich der Körper nach einer Nacht mit wenig Tiefschlaf, diese wichtige und erholsame Schlafphase in der nächsten Nacht zurückholt. Man verbringt dann zum Beispiel statt den üblichen 20 Prozent bis zu 30 Prozent der gesamten Schlafdauer im Tiefschlaf. Und das Beste daran: Es passiert automatisch, ohne unser Zutun.

Viele Menschen mit Schlafstörungen müssen dabei unterstützt werden, das Vertrauen in diese Fähigkeiten ihres Organismus wiederzuerlangen. Und dabei kann eben ein Vermessen der Schlafarchitektur im Schlaflabor oder ein Gespräch über sogenannte Schlafmythen helfen. Ein weiterer Mythos ist die Annahme, dass der beste Schlaf der vor Mitternacht ist. Es stimmt, dass die wichtigen Tiefschlafphasen in der ersten Nachthälfte liegen. Aber dafür muss ich nicht um zehn ins Bett gehen – die Tiefschlafphasen habe ich auch, wenn ich erst um halb eins ins Bett gehe, sofern das regelmäßig ist.

Wie lässt sich die eigene Einstellung zum Schlafen positiv beeinflussen?

Vor allem raten wir dazu, eine übersteigerte Selbst- und Schlafbeobachtung aufzugeben, da sie oft zu Anspannung und schlechterem Schlaf führt. Menschen mit einer nicht körperlichen Schlafstörung sollten versuchen, sich regelmäßig schlaffördernd zu verhalten. Das beinhaltet beispielsweise regelmäßige, nicht zu frühe Zubettgehzeiten in angenehmer, dunkler, gemütlicher und kühler Umgebung, körperliche Ermüdung tagsüber und nur moderaten Konsum von Genussmitteln wie Koffein oder Alkohol. Zudem ist es oft lohnenswert, eigene Einstellungen und Vorstellungen, die sich auf den eigenen Schlaf beziehen, zu überprüfen.

Das Interview führte Helena Obermayr.

Dein Onlineshop
für nachhaltige
Monatshygiene

Bloodmilla
safe + natural made in Germany



Stoffbinden



Slipereinlagen

Vorteile waschbarer Monatshygiene

- einfache Anwendung
- hoher Tragekomfort
- atmungsaktiv
- ohne Parfüm + Plastik
- für Allergiker geeignet
- jahrelang verwendbar



www.bloodmilla.de