



## Schlafstörungen

# So schlafen Sie nachts besser!

Schlafstörungen können vielfältige Ursachen haben. Sie sind nicht selten durch die Lebensführung bedingt. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wir durch ein vernünftiges Verhalten – der Mediziner spricht von einer guten Schlafhygiene – viel dazu beitragen können, eine erholsame Nachtruhe zu finden.

### Faktoren, die den Schlaf stören

Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, die einen gesunden Schlaf beeinträchtigen. Dazu gehören:

- Genussgifte wie Kaffee, Nikotin und auch Alkohol
- Unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, Schichtarbeit
- Ungelöste Probleme, Überforderung und Stress
- Umweltbelastungen, Lärm
- Schwere Mahlzeiten am Abend
- Sportliche Höchstleistungen vor der Schlafenszeit

### Faktoren, die den Nachtschlaf fördern

Wer nachts gut schlafen möchte, sollte darüber hinaus folgende Ratschläge zu beherzigen:

- Für eine angenehme Schlafatmosphäre sorgen: Das Schlafzimmer ist kein Abstellraum. Es sollte funktionsgerecht möbliert sein, ruhig liegen, gut abgedunkelt, gut belüftet sein, die Temperatur eher kühl als zu warm. Dazu gehört ein bequemes Bett mit guter Matratze und frischer, temperaturneutraler Bettwäsche.
- Das Bett nur zum Schlafen nutzen, nicht zum Arbeiten, Essen oder Fernsehen. Umgekehrt nur im Bett schlafen und nicht auf dem Sofa, um den Körper an klare Schlafsignale zu gewöhnen.
- In der zweiten Tageshälfte keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich nehmen. Dazu gehören Kaffee, schwarzer Tee sowie Cola-Getränke. Auch andere Störfaktoren wie aufputschende Medikamente meiden und auf das Rauchen verzichten.
- Alkohol nur mit Maßen oder am Besten gar nicht konsumieren und nicht als Schlafmittel einsetzen. Alkohol fördert zwar das Einschlafen, verursacht jedoch Durchschlafstörungen.
- Regelmäßige körperliche Aktivität fördert generell einen gesunden Schlaf.
- Eine abendliche Dusche regt den Kreislauf an und wirkt somit belebend. Besser für einen gesunden Schlaf ist ein entspannendes warmes Vollbad.

### Hilfreiche Maßnahmen bei Schlafstörungen

In Phasen mit akuten Schlafstörungen ist es besonders wichtig, auf eine gute Schlafhygiene zu achten:

- Regelmäßig aufstehen und Zubettgehen, damit sich der Körper an die Ruhe-Zeiten gewöhnt.
- „Nickerchen“ bessern zwar das Befinden am Tag, stören aber den Schlaf in der folgenden Nacht.
- Anstehende Probleme lösen bzw. den Tag gedanklich abschließen. Stift und Papier auf den Nachttisch zu legen, damit nächtliche Gedanken notiert werden können und nicht zum Grübeln führen.
- Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation und Biofeedback-Verfahren wirken schlaffördernd.
- Vor dem Zubettgehen ein Schlafritual einüben, wie etwa auf dem Balkon tief durchatmen oder einen beruhigenden Tee trinken.
- Nicht immer wieder auf die Uhr schauen, wenn der Schlaf nicht kommen will. Statt sich über das nicht Einschlafen zu ärgern, ist es besser aufzustehen und sich eine Weile zu beschäftigen. Vor dem erneuten Zubettgehen das Schlafritual wiederholen.
- Statt Krimi im Fernsehen ein gutes Buch genießen.
- Sich nicht in Schlafstörungen hineinsteigern und am nächsten Abend voll Befürchtungen zu Bett gehen. Machen Sie sich klar, dass eine (vermeintlich) durchwachte Nacht oder auch mehrere Nächte mit schlechtem Schlaf keineswegs gesundheitlich bedenklich sind und im Leben eines jeden Menschen vorkommen.

### Links:

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DSSM): [www.charite.de](http://www.charite.de) / Informationen für Patienten

Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf – Schlafstörungen“: [www.awmf.org](http://www.awmf.org)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



### Für Hinweise von Arzt und Praxisteam