

Gute Nacht... Was tun bei Schlafstörungen?

**«Der Schlaf ist wie eine Taube: Streckt man die Hand
ruhig nach ihr aus, setzt sie sich drauf.
Greift man nach ihr, fliegt sie davon.»**

Paul Dubois, Psychotherapeut

Wer wünscht sich nicht, abends wohligh müde aber zufrieden einzuschlafen und morgens gestärkt und ausgeruht in den neuen Tag zu starten. Doch für viele Menschen ist dies gerade in den momentan vorherrschenden unsicheren Zeiten ein Wunschtraum. Das Gedankenkarussell kommt kaum zum Stillstand und dreht auch am Abend seine Runden. Dabei ist gesunder Schlaf für unser Wohlbefinden und unser Immunsystem essentiell, denn er vermag unseren Körper zu regenerieren und unsere Psyche und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Ohne ausreichend gesunden Schlaf sind wir nicht leistungsfähig und nicht in der Lage, an den positiven Seiten des Lebens teilzuhaben. Was also tun, wenn Sie momentan mit Ein- und Durchschlafproblemen zu kämpfen haben, früh aufwachen und dann stundenlang wach liegen und am Morgen müde und kaum erholt aufstehen?

Die erfreuliche Nachricht: Wir können ganz viele, vor allem kleine Dinge, aktiv unternehmen, um unserem Schlaf und uns im Allgemeinen Gutes zu tun. Denn glücklicherweise sind Maßnahmen, die einen gesunden Schlaf fördern und Schlafstörungen bekämpfen, in aller Regel gleichzeitig auch allgemein förderlich für eine ausgeglichene Psyche und ein gutes Wohlbefinden.

Mit diesen drei Empfehlungen möchten wir Ihnen helfen, zu einem guten Schlaf zurückzufinden:

Empfehlung 1: Respektieren Sie Ihren Schlaf und investieren Sie in ihn

Vor allem in der heutigen Zeit von vermehrtem Homeoffice fallen viele Menschen buchstäblich direkt von der Arbeit ins Bett. Wenn es dann nicht klappt mit Einschlafen und Durchschlafen sollte man sich nicht wundern. Ziehen Sie bewusst einen Schlusstrich zwischen den Tageszeiten, in denen Sie Verpflichtungen nachgehen (z. B. der Arbeit oder privat zu erledigenden Tätigkeiten) und den Zeiten, in denen Sie sich entspannen und erholen können. Es empfiehlt sich, sich mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nur noch mit Dingen zu beschäftigen, die wohltuend sind und Ihnen Freude bereiten, z. B. eine entspannte Lektüre oder ein kurzer Spaziergang durchs Quartier. Vermeiden Sie es gerade jetzt, in dieser Stunde noch Nachrichten zu schauen oder die aktuellsten Covid-19 Fallzahlen zu überprüfen.

Widmen Sie sich lieber sogenannten Schlafritualen, die Ihrem Körper und Ihrem Geist helfen, sich auf den Schlaf einzustimmen. Trinken Sie zum Beispiel noch eine Tasse Tee mit Ihren Liebsten, lüften Sie das Schlafzimmer gut durch oder waschen Sie sich das Gesicht mit einer fein duftenden Seife. Schlafrituale fördern vor allem deshalb das Ein- und Durchschlafen, weil sie das Stresszentrum im Gehirn besänftigen und das munter machende Aufwachhormon Cortisol im Blut reduzieren. Zu viel Cortisol ist Gift für einen erholsamen Schlaf.

Mobiltelefon, Tablet und Konsorten sollten wenn immer möglich aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Wenn Sie an Ein- und Durchschlafstörungen leiden, können Sie auch in Erwägung ziehen, sich wieder von einem klassischen analogen Wecker wecken zu lassen. Denn man empfiehlt grundsätzlich, sich nicht durch Geräte wecken zu lassen, die tagsüber mit ständiger Erreichbarkeit und Stress verbunden sind.

Empfehlung 2: Informieren Sie sich und reagieren Sie rechtzeitig

Einer der Hauptgründe, weshalb Menschen Schlafstörungen entwickeln, sind ihre falschen Vorstellungen und überhöhten Erwartungen an den Schlaf. Wer zum Beispiel davon überzeugt ist, dass gesund schlafen bedeutet, in der Nacht nie aufzuwachen, regt sich in der Regel auch stark auf, wenn es dann doch zu einem zu frühen Aufwachen kommt. Diese Aufregung macht aber zusätzlich munter und es fällt schwer, wieder einzuschlafen. Fakt ist, dass die gesunde Schläferin, der gesunde Schläfer im Schnitt vier Mal in der Nacht für ein paar Minuten aufwacht. Die zum Beispiel von Matratzenherstellern in ihren Werbungen oft suggerierte Information, dass gesund schlafen Durchschlafen nonstop bedeute, ist falsch. Wenn wir richtig informiert sind, können wir unsere Schlafqualität besser einschätzen und stellen dann oftmals erleichtert fest: Ich habe gar kein Schlafproblem oder zumindest dieser Aspekt meines Schlafs ist völlig unbedenklich.

Reagieren sollten Sie jedoch, wenn Sie von den folgenden Fragen mehr als vier mit Ja beantworten:

- | | Ja | Nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich habe das Gefühl, dass mein Schlaf nur leicht und oberflächlich ist. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich brauche länger als 30 Min. um einzuschlafen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich bekomme i.d.R. weniger als 6 Std. Schlaf UND bräuchte mehr. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich wache nachts häufig auf. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 5. Meine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ist beeinträchtigt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich fühle mich oft niedergeschlagen oder unausgeglichen/nervös. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Tagsüber fühle ich mich schläfrig und müde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Meine Schlafprobleme treten häufiger als 3 x / Woche auf. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Meine Schlafprobleme dauern schon länger als 4 Wochen an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Insbesondere wenn Sie die Fragen 2, 4, 8 und 9 mit Ja beantwortet haben und unter Ihren Schlafproblemen leiden, liegt der Verdacht nahe, dass Sie eine echte Schlafstörung im Sinne einer sogenannten «Insomnie» haben. Diese sollte so rasch als möglich angegangen werden, weil nicht behandelte Schlafstörungen die Tendenz haben, chronisch zu werden. Erste Anlaufstelle ist in diesem Fall stets Ihr Hausarzt.

Empfehlung 3: Den Hausarzt konsultieren und auch den ICAS-Service nicht vergessen

Ihr Hausarzt ist deshalb die wichtigste erste Anlaufstelle, weil er mittels einfacher Untersuchungen die möglichen körperlichen Ursachen für Schlafstörungen ausschließen kann. Gibt es dennoch eine körperliche Ursache, z. B. Schilddrüsenprobleme, dann verschwinden mit deren Beheben in aller Regel auch die Schlafprobleme. Weiter kann Ihr Hausarzt mit Ihnen die wichtigsten Regeln der Schlafhygiene bereits einmal durchgehen und schlafstörende Faktoren identifizieren. Dazu gehören auch Medikamente, denn viele Medikamente haben einen störenden Effekt auf den Schlaf. Der Arzt kann Ihnen oftmals Alternativen verschreiben oder sagen, welche naturbelassenen Mittel in Ihrem Fall förderlich für den Schlaf sind.

In deutlich mehr als der Hälfte aller Fälle ist es jedoch so, dass sich keine körperliche Ursache finden lässt und die Schlafstörung psychisch bedingt ist, z. B. durch chronischen Stress, nicht verarbeitete Konflikte oder schlafbehindernde Gedanken. In diesen Fällen kann ein Gespräch mit einem unserer ICAS-Experten helfen. Wir können Ihnen Techniken und Strategien vermitteln, anhand derer Sie sich selbst helfen können. Denn gerade bei Schlafproblemen gilt: Selbsthilfe ist nach wie vor die beste Hilfe. Gerne zeigen wir Ihnen auf, dass es viele sanfte und gangbare Wege gibt, wie Sie Ihrem Schlaf und sich selbst ganz allgemein Gutes tun können.