

Liebe Patientinnen, liebe Patienten!

Schlafstörungen sind ein häufiges Problem. Viele Menschen leiden unter Ein- oder Durchschlafstörungen.

Im Folgenden wird Wissenswertes über den Schlaf und die Möglichkeiten der Behandlung von Schlafstörungen vorgestellt.

Schlaf:

Das Schlafbedürfnis ist individuell sehr unterschiedlich. So soll z. B. Napoleon mit nur 3 Stunden Schlaf pro Nacht ausgekommen sein. Durchschnittlich braucht ein erwachsener Mensch 7 Stunden Schlaf pro Nacht. Das Schlafbedürfnis verändert sich im Laufe unseres Lebens. So schlafen z. B. Säuglinge zwischen 13 und 20 Stunden. Mit fortschreitendem Alter nimmt das Schlafbedürfnis des Menschen ab. So brauchen ältere Menschen meistens nur 6 Stunden Schlaf. Dagegen steht häufig die Annahme, dass ältere Menschen mehr Schlaf zur Erholung benötigen als jüngere. Hier liegt eines der Hauptprobleme von Schlafstörungen. Besonders ältere Menschen erwarten eine viel zu lange Schlafdauer. Man sollte sich von dem Gedanken lösen, eine bestimmte Stundenzahl an Schlaf pro Nacht erreichen zu müssen.

Der Schlaf verläuft in verschiedenen Phasen. Jeder Mensch träumt pro Nacht ca. 3 - 5 mal. Der Traum findet in den flachen Schlafphasen, den REM-Phasen, statt.

Der Ausdruck REM-Schlaf kommt von „rapid eye movements“ = schnelle Augenbewegungen, die man besonders bei Kleinkindern in diesem Schlafstadium beobachten kann. Auch bei Hunden und Katzen sind diese Augenbewegungen sichtbar.

Zwischen den ca. 15-minütigen REM-Schlafphasen liegen die Tiefschlafphasen von 1,25 bis 1,5 Stunden Dauer.

Die Traumzeit macht also ca. ein Fünftel der gesamten Schlafdauer aus. Die Schlaftiefe nimmt kontinuierlich vom Abend zum Morgen hin ab. Die Traumphasen sind für unsere psychische Erholung besonders wichtig, da in ihnen die Erlebnisse des Tages verarbeitet werden. Wenn wir während der REM- oder Traumschlafphasen erwachen, können wir uns häufig an den Inhalt der Träume erinnern. Da die Schlaftiefe während dieser Phasen abnimmt, ist ein Erwachen zu diesem Zeitpunkt sehr häufig. Ein Schlafzyklus, bestehend aus Tief- mit anschließender REM-Schlafphase, dauert knapp 2 Stunden. Das Wiederaufwachen nach ca. 2 Stunden Schlaf ist also etwas ganz Normales. Die meisten Menschen erwachen pro Nacht mehrere Male, drehen sich um und schlafen wieder ein, ohne sich am Morgen daran zu erinnern.

Regeln für Menschen mit Schlafstörungen:

- ! Gehen Sie nur dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Wenn Sie nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können, stehen Sie auf und tun etwas entspannendes, wie z.B. Musikhören in einem abgedunkelten Raum oder ein Glas warme Milch trinken. Wenn wir uns im Bett umherwälzen ohne schlafen zu können, lernt der Körper dieses Verhalten im Sinne einer Konditionierung - das Einschlafen wird immer schwerer.
- ! Einhalten eines regelmäßigen Schlaf- / Wach-Rhythmus. Besonders wichtig ist eine konstante Zeit des Aufstehens, die möglichst auch am Wochenende eingehalten werden sollte. Den Zeitpunkt, wann Sie ins Bett gehen sollten, zeigt

Ihnen der Körper je nach Ihrem individuellen Schlafbedürfnis durch Müdigkeit am Abend selber an.

- ! Distanzieren Sie sich von belastenden Gedanken. Lassen Sie Gedanken während des Einschlafens kommen und gehen, ohne an ihnen festzuhalten. Ein guter Trick ist es, sich belastende Inhalte auf einen Zettel neben dem Bett zu notieren, um sich am nächsten Tag darum zu kümmern. So ist der Kopf frei und der Schlaf kann kommen.
- ! Nutzen Sie Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jakobson als Einschlafhilfe.
- ! Vermeiden Sie aufregende Aktivitäten vor dem Zubettgehen. Trinken Sie zum Abendbrot keinen Kaffee oder Schwarztee, duschen Sie lauwarm, nicht heiß oder kalt, da dieses den Kreislauf anregt, vermeiden Sie spannende Fernsehfilme oder Bücher.
- ! Vermeiden Sie reichhaltige Mahlzeiten und entleeren Sie Ihre Blase vor dem Zubettgehen.
- ! Schalten Sie äußere Störquellen aus. Sorgen Sie für Ruhe im Zimmer. Stellen Sie Uhren nur außerhalb Ihres Blickfeldes auf. Die Kontrolle der Zeit übt einen außerordentlichen Druck aus, der das Einschlafen verhindert. Erholung findet auch statt, wenn man sich in den Schlafpausen tief entspannt.

Häufige Irrmeinungen:

- ! Mit Alkohol kann ich besser schlafen. Obwohl Alkoholgenuss Schlaf fördernd wirkt, kommt es zu einer Zerstückelung des Schlafes mit Verschiebung der Tief und REM-Schlafphasen. Alkohol ist deshalb häufigster Verursacher von Durchschlafstörungen.

- ! Je kälter das Schlafzimmer, desto besser. Die Raumtemperatur sollte angenehm für Sie sein, sie liegt nachts bei den meisten Menschen zwischen 16 und 18° C.

- ! Anstrengende Aktivitäten vor dem Zubettgehen machen müde. Nein, Sport vor dem Schlafengehen regt den Kreislauf an und macht wach. Treiben Sie Sport lieber 4 - 6 Stunden vor dem Schlafen.

- ! Wenn ich eine schlechte Nacht hatte, sollte ich morgens länger schlafen oder einen Mittagsschlaf halten. Sie sollten morgens zu Ihrer gewohnten Zeit aufstehen. Schlafen tagsüber vermindert den abendlichen Schlafdruck und erzeugt Einschlafstörungen. Wenn Sie einen Mittagsschlaf halten, tun Sie es regelmäßig und nicht länger als 30 Minuten, um den Schlaf- / Wach-Rhythmus nicht zu destabilisieren.

- ! Nach einer schlechten Nacht bin ich den Anforderungen des nächsten Tages nicht gewachsen. Entwickeln Sie keine sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Das individuelle Schlafbedürfnis ist sehr unterschiedlich. Der Körper holt sich in jedem Fall den Schlaf, den er braucht.

Schlafmittel:

Bei den sog. Schlafmitteln muss man die chemischen von den pflanzlichen Präparaten unterscheiden. Als **chemische Schlafmittel** werden Medikamente aus dem Bereich der Beruhigungsmittel (Sedativa), der Antidepressiva, sowie der Neuroleptika gegeben. Dabei besteht bei Gabe von Sedativa die Gefahr der Abhängigkeit. All diesen Präparaten ist es gemein, dass sie die Schlafphasen verschieben und zu einer Unterdrückung des REM-Schlafes führen. Nach Absetzen des Medikaments werden die REM-Schlafphasen verstärkt nachgeholt, was zu einem unruhigen Schlaf mit Schlafstörungen führt. Oft nimmt man deswegen an, dass das Schlafmittel gut gewirkt habe und ein Absetzen des Medikamentes unmöglich sei. Ein chemisches Präparat ist nur für kurze Dauer in psychischen Belastungssituationen angezeigt. Bei den **pflanzlichen Schlafmitteln** werden Präparate mit Hopfen und Baldrian eingesetzt. Diese führen zu keiner Verschiebung der Schlafphasen. Bis zum Wirkungseintritt vergehen in der Regel 3 - 4 Wochen.

Alle aufgeführten Anregungen können Ihnen zum Überdenken Ihres persönlichen Schlafverhaltens dienen.

Eine Lösung von heute auf morgen ist meist nicht möglich.

Mit intensivem Training können Sie Ihre Schlafstörungen bewältigen, ohne dauerhaft auf Medikamente angewiesen zu sein.

Wir wünschen Ihnen viel Geduld und Erfolg auf Ihrem Weg.

Ihr Praxisteam 😊

Ada Jansz

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Rettungsmedizin

Niko Focken

Facharzt für Innere Medizin
Palliativmedizin

Dr. med. Kristina Voigt

Fachärztin für Innere Medizin
(angestellte Ärztin)

Dr. med. Frank Schulte-Güstenberg

Facharzt für Innere Medizin
Chirotherapie - Allergologie

Dr. med. Hans-Martin Peter

Facharzt für Innere Medizin
Chirotherapie - Naturheilverfahren

Uta Neelsen

Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

26340 Zetel - Hauptstraße 5
Telefon: 04453/2641 u. 2661
Telefax: 04453/4375

