

Ein Schaf kommt selten allein

Schlafstörungen: Ein Massenphänomen

Die Zahlen sind alarmierend. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (www.dgsm.de) geht davon aus, dass 10 % der Bevölkerung in Deutschland an Schlafstörungen leiden. 2.7 Mio. Deutsche nehmen regelmäßig Schlafmittel ein. Das Einschlafen am Steuer ist für ein Viertel aller tödlichen Verkehrsunfälle verantwortlich.

Normalerweise schläft der Mensch 7-9 Stunden pro Tag. Der Schlaf besteht aus verschiedenen Schlafphasen, die eine typische Abfolge zeigen. Man spricht auch von der „Schlaf-Architektur“. Der Schläfer durchläuft in der Regel 4 Schlafphasen:

1. Einschlafstadium
2. Leichtschlafstadium
3. Tiefschlafstadium
4. Traumschlafstadium („REM-Schlaf“)

Das Vorkommen dieser Stadien folgt gewissen Regeln, die für einen erholsamen Schlaf wichtig sind. Nach dem Einschlafen durchläuft der Schläfer die Stadien 1 und 2 und tritt schnell in die erste Tiefschlafphase ein, die etwa 20-30 Minuten dauert. Er durchläuft danach die diversen Schlafstadien rückwärts und landet im ersten REM-Schlaf der Nacht. Die Zeit vom Einschlafen bis zum Ende des ersten REM-Schlafes dauert ca. 90 Minuten und wird als Schlafzyklus bezeichnet. Drei bis fünf solcher Schlafzyklen werden in einer Nacht absolviert. Die Tiefschlafphasen werden zum Ende des Schlafes hin kürzer, die REM-Phasen länger. Folgt der Schlaf diesem Rhythmus, so spricht man von normaler Schlafarchitektur.

Bei einer Schlafstörung können sowohl die Schlafdauer als auch die Schlafarchitektur verändert sein. Besonders häufig kommen Störungen beim Einschlafen vor.

Ursachen für Schlafstörungen und was ich dagegen machen kann

Die Ursachen für Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind vielfältig: Stress im Job, chronische Konflikte, Lärm von außen, Zeitverschiebungen, Alkohol, falsche Ernährung, körperliche Erkrankungen und private Probleme können Auslöser für eine Schlafstörung sein. Bei der Behandlung der Schlafstörung muss dann auch immer die Beseitigung der Ursache im Vordergrund stehen.

Was kann ich nun aber kurzfristig tun? Als besonders wirkungsvoll zur Verbesserung des Schlafs haben sich erwiesen:

1. Eine gesunde Schlafumgebung schaffen:

- Luftfeuchtigkeit: 50 %
- Zimmertemperatur: etwa 18 Grad
- Licht: das Schlafzimmer gut abdunkeln
- Bett: eine auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Matratze

2. Schlafregeln beachten:

- Im Bett ist nur Schlafen erlaubt! (Im Bett also nicht lesen oder gar berufliche Unterlagen bearbeiten!)
- 4 bis 5 h vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr!
- Vor dem Schlafengehen keine alkoholischen Getränke mehr!
- Nur leichte Kost zum Abendessen und 2 h vor dem Schlafengehen keine Nahrungsaufnahme mehr!

3. Schlafrituale entwickeln:

- das Glas heiße Milch vor dem Schlafengehen
- immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen
- vor dem Zubettgehen ein warmes Bad nehmen

Bedenken Sie: Ausreichend Bewegung ist nötig, um die durch den Alltagsstress bereitgestellte Energie und die Muskelspannung abzubauen. Besonders wichtig ist es auch, eine positive Grundeinstellung zum Schlaf zu entwickeln. Also nicht: „Ich muss jetzt schlafen!“, sondern „Ich darf / möchte / kann jetzt schlafen!“ Entspannen Sie sich vor dem Zubettgehen. Als hilfreich beim Einschlafen hat sich das Lesen und als Technik insbesondere die progressive Muskelentspannung bewährt. Pflanzenextrakte aus der Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern oder auch Lavendelblüten wirken beruhigend. Sie sind als Tees, Badezusatz, Tinktur, Tropfen, Dragees, Kapseln oder Tabletten erhältlich.

Professionelle Unterstützung z.B. durch den Hausarzt oder einen Psychologen ist notwendig, wenn sich nach vier bis sechs Wochen immer noch keine Besserung eingestellt hat.