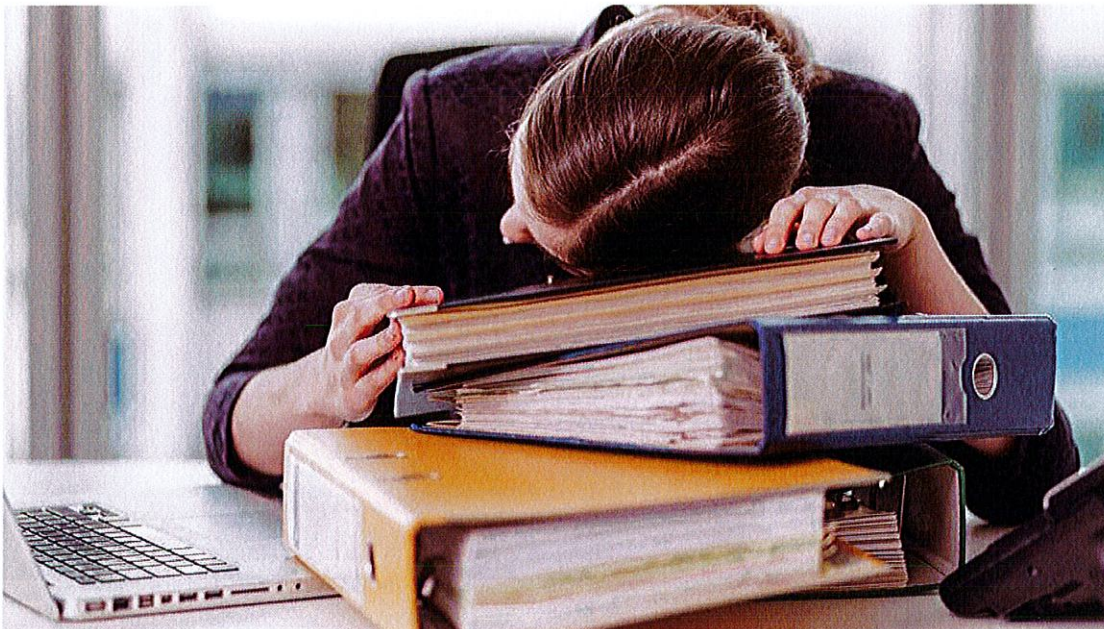


EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Schlafstörungen? So können Sie besser zur Ruhe finden

von: Curt Diehm
Datum: 10.09.2018 19:09 Uhr

Sie liegen nachts wach und können nicht einschlafen? Das muss nicht sein. Was bei Schlafstörungen helfen kann.



Müde im Büro

Wer nachts nicht einschlafen können, sollte nicht sofort zu Medikamenten greifen.

(Foto: dpa)

In meinem Beitrag vor zwei Wochen habe ich die Schlafstörungen vieler Deutscher grundsätzlich erörtert. Heute möchte ich 17 sehr unterschiedliche Tipps geben, die den Schlaf verbessern können.

Guter Schlaf ist ein komplexes und individuelles Phänomen. Die aufgeführten Vorschläge können helfen, müssen es aber natürlich nicht. Wer schlecht schläft, sollte die einzelnen Anregungen also einfach einmal ausprobieren.

Zwei Bemerkungen vorab: Die Diskussion um den Ambien-Konsum von Elon Musk lenkt derzeit das Interesse auf den Wirkstoff Zolpidem, ein pharmakologisches Schlafmittel, das in Deutschland unter der Marke Stilnox erhältlich ist. Wegen der beträchtlichen Nebenwirkungen und der Gefahr sehr schneller Abhängigkeit empfehle ich diese Klasse an Medikamenten nicht jedem beziehungsweise nur in enger Abstimmung mit einem Arzt in Notsituationen.

Wer schlecht schläft, muss lernen, dieses Problem langfristig zu lösen, statt es mit harten Medikamenten kurzfristig totzuschlagen. Dafür ist, Vorbereitung zwei, ein generell gesunder Lebensstil mit viel körperlicher Bewegung, Alkohol- und Nikotinverzicht, mediterraner Kost und Stressreduktion (so gut wie möglich) hilfreich.

Die Tipps im Einzelnen:

- Halten Sie feste Einschlaf- und Aufstehzeiten ein. Die meisten von uns sind mit ihrer inneren Uhr zu spät dran. Wir müssen früher zu Bett gehen!
- Abends keine zu üppigen Mahlzeiten! Günstig ist ein frühes, leicht verdauliches Abendessen. Fasten ist für guten Schlaf genauso ungünstig wie schlemmen. Ab 15 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, Tee oder Coca-Cola trinken.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht höher als 18 Grad sein. Die meisten von uns haben während der sommerlichen Hitzeperiode gemerkt, dass sie ohne Abkühlung nachts schlecht schlafen. Eine praktische Übung, um unser Gehirn herunterzukühlen: lauwarm duschen und nicht komplett abtrocknen.
- Bei Schlafstörungen sind Rituale von großer Bedeutung. Ein Spaziergang am Abend, die Lektüre eines guten Buchs, ein warmes Bad mit pflanzlichen Zusätzen wie Lavendel, Hopfen, Melisse oder Heublumen, ein Glas warme Milch mit Honig, es gibt viele solcher Rituale.
- Dunkelheit ist obligatorisch, insbesondere sollte blaues Licht etwa vom Smartphone-Bildschirm vermieden werden. Ausnahme ist eine kurze Siesta (nicht länger als 30 Minuten), die nicht in einem abgedunkelten Raum abgehalten werden sollte. Auch auf Frischluft im Schlafzimmer ist zu achten.
- Gleichzeitig sollten Sie tagsüber genügend Licht bekommen. Das hat auch Implikationen für eine moderne Büro- und Wohnarchitektur.
- Hilfreich sind abends Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation, progressive Muskelentspannung, gezielte Atemtherapien oder Yoga.
- Eine gut gepolsterte Schlafmaske kann helfen, sie entwickelt auch einen leichten Druck auf den Augapfel, was reflektorisch zu einer Senkung des Blutdrucks und des Pulses führt.
- Vor dem Einschlafen nicht grübeln. Und: Wer zwanghaft versucht einzuschlafen, bleibt wach. Der Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wer nach zehn Minuten nicht einschlafen kann, sollte eher wieder für kurze Zeit aufstehen.
- Auch bei Durchschlafstörungen empfiehlt es sich, lieber aufzustehen, als schlaflos im Bett zu liegen. Malbücher ausmalen, ein Buch lesen, Musik hören – all das kann nachts entspannen.
- Nach geistiger Arbeit sollten Sie nicht gleich ins Bett gehen. Dasselbe gilt für Sport und körperliche Bewegung. Vor dem Zubettgehen sind mindestens zwei Stunden Pause einzuhalten.

- Zu langer Medienkonsum (Fernsehen, E-Mails checken) ist oft die Ursache von Schlafstörungen.
- Alkohol ist kein Schlafmittel. Alkohol macht den Schlaf eher oberflächlicher, unterdrückt den Tiefschlaf und begünstigt Alpträume.
- Warme Bäder und Fußbäder fördern den Schlaf, wie balneologische Forschungsergebnisse gezeigt haben.
- Rezeptfreie pflanzliche Präparate wie Baldrian-, Melisse- oder Hopfen-Extrakte beziehungsweise Kombinationen davon können bei Einschlafstörungen helfen. In jedem Fall empfehle ich dabei eine Rücksprache mit ihrem Hausarzt.