

Altersmythos XLV : bei Schlaflosigkeit helfen nur Schlafmittel

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(1999-2000)**

Heft 67

PDF erstellt am: **14.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Altersmythos XLV

Bei Schlaflosigkeit helfen nur Schlafmittel.

Realität: Schlafhygiene hilft oft allein sehr gut ohne Medikamente, wer aber Schlafmittel nimmt, kommt kaum davon weg.

Begründung:

41% der Erwachsenen haben Schlafstörungen, 4% schwerwiegende

- Schlafhygiene hilft oft, nämlich
 - regelmässig zur gleichen Zeit zu Bett gehen,
 - ruhiges, dunkles, kühles Schlafzimmer
 - Rituale helfen: z.B. 1 Glas warme Milch oder Kräutertee vor dem Zubettgehen, beruhigende Musik, "Rückenreiben" durch Partner oder Partnerin.
- Wer nicht einschlafen kann, kann die 4-Punkte-Regel beherzigen:
 - nur müde zu Bett
 - im Bett nur schlafen (vielleicht auch zärtlich sein)
 - nach 15 Minuten wachliegen das Schlafzimmer verlassen und es erst wieder betreten beim Gefühl, nun schlafen zu können.
 - dies so oft wie nötig wiederholen.

Auf diese Weise kann man nun plötzlich zu Bett gehen und sofort einschlafen.

- Schlafstörungen sind oft Frühwarnungen einer beginnenden Depression, die meist gut auf Johanniskraut-Tee anspricht, hohe Dosierung und mindestens einen Monat lang!
- Betagte brauchen nicht mehr Schlaf als junge Erwachsene, 6 – 8 Stunden sind meist genug, einschliesslich Mittags- und Fernschlaf.

Deshalb nicht zu früh ins Bett!