

Besser schlafen, aber wie?

Autor(en): **Zahner, Karin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **80 (2002)**

Heft 10

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725929>

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

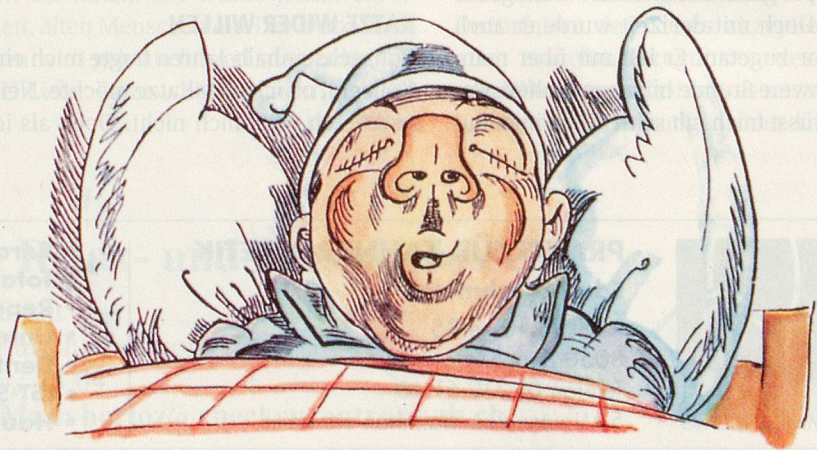
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Besser schlafen, aber wie?

Probleme beim Einschlafen? Stundenlanges Wachliegen? Kennen Sie das? Schlafstörungen sind häufig, die Gründe vielfältig. Es gibt verschiedene Mittel und Methoden, die Ihnen helfen.

VON KARIN ZAHNER

Jeder vierte Schweizer leidet unter Schlaflosigkeit. Vor allem Frauen und ältere Menschen sind davon betroffen. Mitternacht. Ein Uhr. Zwei Uhr. Drei Uhr. Sie liegen noch immer wach. Die Gründe für Schlafstörungen sind vielfältig: Sorgen, Stress, Angst, aber auch Schichtarbeit oder ein üppiges Abendessen. Bei älteren Menschen sind die Übeltäter in etwa 40 Prozent der Fälle körperliche Erkrankungen wie nächtliche Beeinträchtigung der Atmung, neurologische Leiden wie unruhige Beine, Störungen des Stoffwechsels oder der Hormone und Schmerzen. Bei einem Fünftel aller Schlafstörungen liegt die Ursache in seelischen Leiden wie depressiven Verstimmungen oder Angstzuständen. Ungefähr zwölf Prozent stehen im Zusammenhang mit erhöhtem Konsum von Medikamenten, Alkohol oder Drogen sowie unerwünschten Wirkungen von Medikamenten.



BILDER: WILHELM BUSCH, MAX UND MORITZ, LOEWES VERLAG

Onkel Fritz hat wieder Ruh' – Und macht seine Augen zu.

«Bei mehr als einem Drittel aller Schlafstörungen lassen sich jedoch ausser einer körperlichen und psychischen Übererregung keine Ursachen feststellen. Wir sprechen dann von primären Insomnien», sagt Psychologe Lukas Rahm vom Zentrum für Schlafmedizin Zürcher Ober-

land. Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für die Regeneration von Körper und Geist. Auf die Dauer führen Schlafstörungen zu Leistungsabfall, Gereiztheit und Unaufmerksamkeit. «Deshalb sollten Personen, die mehrere Wochen hintereinander nicht schlafen können oder während

10 TIPPS GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN

1. Sorgfältige Abklärung beim Hausarzt. So können behandelbare Ursachen rechtzeitig entdeckt und kuriert werden. Finden Sie mit ihm heraus, wie viel Schlaf Sie brauchen. Dadurch erfahren Sie, ob Ihre Veränderung normal ist oder nicht.
2. Gehen Sie jeden Tag ungefähr zur selben Zeit schlafen.
3. Lüften Sie Ihr Zimmer, bevor Sie zu Bett gehen. Überheizte Räume führen zu unruhigem Schlaf.
4. Regelmässiger Mittagsschlaf schadet nicht, sofern er nicht länger als drei vier-

tel Stunden dauert und nicht erst am späten Nachmittag erfolgt.

5. Wälzen Sie sich nicht stundenlang im Bett herum mit dem Gedanken «Ich will schlafen». Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich, bis Ihnen die Augen zufallen.

6. Vermeiden Sie abends anstrengende geistige und körperliche Tätigkeiten. Ein Abendspaziergang hingegen fördert die Müdigkeit.

7. Essen Sie am Abend ein leichtes und bekömmliches Essen. Vorzugsweise drei bis vier Stunden bevor Sie zu Bett gehen.

8. Vermeiden Sie am Abend den Genuss von Kaffee und andere anregende Getränke.

9. Der Genuss von Alkohol erleichtert das Einschlafen, verhindert aber einen natürlichen Schlaf.

10. Denken Sie daran: Chemisch-synthetische Schlafmittel programmieren auf die Dauer Schlaflosigkeit und können zur Abhängigkeit führen.

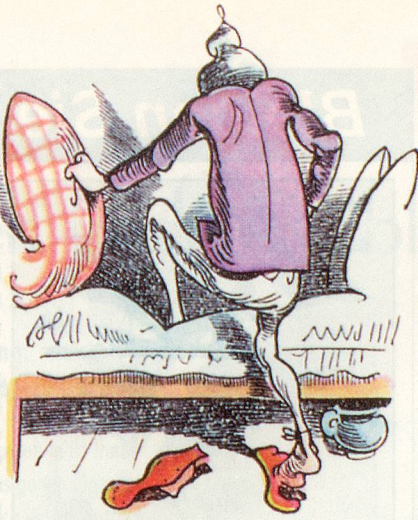
Adressen von Schlafzentren in der Schweiz:
www.swiss-sleep.ch
Online Schlaftest: www.valverde.ch

des Tages extrem müde sind, einen Arzt oder Schlafspezialisten aufsuchen.»

Weil aber Schlafstörungen erst aufgrund einer Kombination von verschiedenen – sowohl persönlichen wie objektiven – Kriterien erfasst und unterschieden werden können, ist es wichtig, dass sich der Arzt Zeit nimmt. «Meist genügt es nämlich nicht, Betroffene nur über die Schlafqualität und das Schlafverhalten zu befragen, um eine Schlafstörung eindeutig zu erfassen», sagt der Fachmann. «Besonders bei chronischen Störungen bedarf es mehrerer Gespräche mit Betroffenen, um ein aussagekräftiges Bild über die gesamte Lebenssituation zu erhalten.»

Vorsicht mit Schlafmitteln

Sind die Ursachen für das nächtliche Wachliegen einmal geklärt, kann auch richtig behandelt werden. Denn: Schlafstörungen, die seit Jahren bestehen, haben meist mehrere Ursachen. Sie lassen sich deshalb in der Regel nicht durch einzelne, kurzfristige Massnahmen beheben. So sind Schlafmittel der Gruppe der Benzodiazepine, aber auch die neueren Schlafmittel keine geeignete Therapie über mehr als vier Wochen. Trotzdem gibt es Situationen, bei denen ihr Einsatz richtig ist. Gerade nach Todesfällen, Ope-



rationen, Erschöpfungszuständen oder bei Schmerzen kann die Einnahme eines Schlafmittels dem Körper die nötige Erholung geben.

Nicht-medikamentöse Hilfsmittel wie Schlaftagebücher sind aber meist die bessere Wahl, den Weg aus der Sackgas-

se zu finden. «Darin werden die Qualität und die Dauer des Schlafes festgehalten, aber auch persönliche Therapieversuche», erklärt Lukas Rahm. Die Fragebogen haben aber noch einen anderen Vorteil: Sie helfen aufzuzeigen, dass manche Menschen unrealistische Erwartungen an den Schlaf haben. So ist es beispielsweise ganz normal, dass die Schlaftiefe im Alter abnimmt und gewisse ältere Menschen nur für sechs Stunden im Reich der Träume sind.

Damit sich auch im Alter gut schlafen lässt, sollten ältere Menschen tagsüber körperlich und sozial aktiv sein, ohne sich dabei zu überfordern. «Zudem ist es wichtig, dass sie persönlich angepasste und regelmässige Schlafzeiten einhalten.» Sollten es auch nur fünf Stunden gewesen sein: Wenn sie sich fit und ausgeruht fühlen, ist es besser, aufzustehen und den Tag in Angriff zu nehmen, als sich noch drei Stunden im Bett zu wälzen.

Abendrituale

Der Körper kann aber auch mit Hilfe eines Rituals in Schlafstimmung gebracht werden. So kann ein Glas Milch mit Honig, eine Tasse Tee oder ein gemütlicher Abendspaziergang vor dem Schlafengehen den Organismus auf die Nacht einstimmen. «Als Teil eines Vorschlafrituals nützen solche Hausmittel. Sie wirken in der Regel aber eher im Sinne einer psychologischen Schlafhilfe und weniger als schlaffördernde Substanz», sagt Experte Lukas Rahm.

Auch Atemübungen, leichte Gymnastik, Yoga, ein warmes Bad, beten, meditieren, Spaziergänge, Tagebuch schreiben oder Musik hören unterstützen die Umstellung auf den Schlaf. Weniger gut geeignet ist fernsehen. Obwohl es ein beliebter Zeitvertreib ist und von persönli-

chen Belastungen und körperlichen Beschwerden ablenkt: Zur Entspannung und Förderung des Schlafes ist stundenlanges Fernsehen nicht geeignet. Wichtig: Testen Sie Schlafhilfen nacheinander, nicht gleichzeitig. Und diese jeweils über mindestens eine Woche, bevor Sie etwas Neues ausprobieren. ■



LESERAKTION CHRISISTEI-KISSEN

Seit Generationen sind Chriesistei-Säckli als bewährtes Hausmittel gegen kühle Betten, kalte Hände oder Füsse beliebt. Schon unsere Grossmütter zählten auf ihre Heilkraft bei mancherlei Leiden – bei Gelenkschmerzen etwa oder Blasenproblemen.

Ihre ausgeglichene natürliche Wärme bringt Entspannung und Wohlbefinden, die Steinchen sorgen für sanfte Massageeffekte. Nun werden diese idealen Wärmespender neu entdeckt und begeistern Jung und Alt. Sie sind nicht nur etwas für Nostalgiefreunde mit einem alten Specksteinofen in der guten Stube. Sie lassen sich auch im Backofen oder Mikrowellenherd erwärmen und sind waschbar bei 40°.

Unsere hübschen Chriesistei-Säckli (23 x 26 cm) erhalten Sie als Zeitlupe-Leserinnen und -Leser zum Vorzugspreis von 20 Franken (inkl. MwSt und Versandkosten). Zwei Stoffmuster stehen zur Auswahl: das eine hat einen gelben Grund mit orangen Fischen, das andere trägt ein Tagundnachtsujet in Gelb- und Blautönen mit Sonne, Mond und Sternen.

Gegen Einsenden einer Zwanziger-Note schicken wir Ihnen gerne einen dieser patenten Wärmespender ins Haus. Sie finden den Bestelltalon auf Seite 60.

