

SCHLAFSTÖRUNGEN

Schlaf ist lebensnotwendig für die Regeneration von Körper und Geist. Auf Dauer führen Schlafstörungen zu Leistungsabfall, Gereiztheit und Unaufmerksamkeit. Das individuelle Schlafbedürfnis ist unterschiedlich und nimmt vom Säuglingsstadium zum Alter hin ständig ab. Ein Erwachsener benötigt ca. 7 – 8 Stunden Schlaf, ein alter Mensch meist nur noch 5 – 6 Stunden. Dies sollte man bedenken, wenn alte Menschen über Schlafstörungen klagen.

Während der Schlafenszeit durchläuft der Mensch verschiedene Schlafphasen. Die sich in ihrer Schlaftiefe unterscheiden. Bei einem normalen Schlafverlauf steigt die Schlaftiefe nach dem Einschlafen stark an, nimmt dann ab und geht zum Morgen hin in eine mittlere konstante Schlaftiefe über. Bei Schlafstörungen unterscheidet man zwischen Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen. Ein häufiges Problem älterer Menschen ist auch das zu frühe Erwachen am Morgen, also eine Durchschlafstörung.

Zu den psychovegetativen Beschwerden gehören Nervosität und Angst sowie depressive Verstimmungen. Bei ständiger Unruhe und gesteigertem Antrieb spricht man von Nervosität. Der Auslöser für Nervosität ist immer psychischer oder körperlicher Stress. Typische Zeichen für Nervosität sind sich ständig wiederholende Betätigungen (z. B. Nägelkauen)

Auch Einschlafstörungen sind häufig nervös bedingt. Daneben können noch andere körperliche Beschwerden auftreten, häufig kommt es z. B. zu Kopfschmerzen oder Magen- und Darmbeschwerden. Depressive Verstimmungen führen zu Antriebslosigkeit und körperlichen Beschwerden wie Magen-Darm-Problemen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Schlafstörungen.

HÄUFIGSTE URSACHEN

- Seelische Probleme wie Familienprobleme, berufliche Sorgen, Partnerverlust, Prüfungsangst oder sehr harte geistige Arbeit.
- Überreizung durch zu langes, zu hartes Arbeiten, zu langes fernsehen.
- Unregelmässige Schlafenszeiten durch Schichtarbeit oder durch die Zeitverschiebung bei einer Fernreise.
- Zu schweres Essen am Abend oder übermässiger Genuss von Alkohol oder koffeinhaltiger Getränke. Schlechte Schlafbedingungen wie Lärm und schlechte Luft.
- Psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen)
- Körperliche Erkrankungen (z. B. Schmerzen)
- Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Appetitzügler)
- Schlaftablettenmissbrauch.

WAS SIE TUN KÖNNEN

Am wichtigsten ist es, die Ursache für die Schlafstörungen herauszufinden und zu beseitigen.

- Vor dem Schlafen körperlich entspannen z.B. ein warmes Bad (34 – 36°, am besten mit schlaffördernden Zusätzen) nehmen oder ein Glas warme Milch trinken.
- Gegen Nervosität kann autogenes Training helfen. Auch geistig entspannen, keine schwerwiegenden Probleme direkt vorm Zubettgehen diskutieren oder durchdenken. Wenn man nicht schlafen kann, sollte man aufstehen und sich beschäftigen, z. B. einen beruhigenden Tee kochen oder lesen, bis man wieder müde ist.
- Ältere Menschen sollten nicht zu früh ins Bett gehen, auf den Mittagsschlaf verzichten und morgens früh aufstehen.

- Tees, Bäder oder Arzneipflanzen wie Baldrian, Melisse, Hopfen, Passionsblume wirken am Tag beruhigend und in der Nacht schlaffördernd. Johanniskraut kann helfen, wenn eine depressive Stimmung Sie am Einschlafen hindert.
- Auch ein Glas Wein oder Bier kann das Einschlafen fördern. Grössere Mengen Alkohol hingegen führen zu Schlafstörungen.

WANN SIE ZUM ARZT MÜSSEN

- Eine echte Schlafstörung liegt vor, wenn das Problem mindestens 3 Wochen anhält und man sich am nächsten Tag zerschlagen und erschöpft fühlt.
- Wenn noch andere psychische oder körperliche Beschwerden auftreten.

VORBEUGUNG

- Für optimale Schlafbedingungen sorgen: gut Ausstattung der Betten, gut gelüftetes Schlafzimmer, nicht zu warme Raumtemperatur (18°C), möglichst Ruhe und Dunkelheit.
- Regelmässige Schlafenszeiten einhalten.
- Tagsüber für gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und frische Luft sorgen.
- Schwer verdauliche Speisen und Koffein am Abend meiden.
- Körperliche Arbeit und Sport sind sinnvoll. Da sie aber den Kreislauf ankurbeln sollten sie 3 Stunden vor der Schlafenszeit beendet sein.
- Vor dem Schlafen gehen entspannen. Keine aufregenden Filme sehen oder sehr spannende Bücher lesen. Dies gilt besonders für Kinder.
- Bei Kindern ist es wichtig, jeden Abend die gleiche Zubettgehrituale (Geschichte vorlesen, gemeinsames Singen etc.) durch zu führen. Verlangen Sie unsere ausführliche Dokumentation zu Schlafstörungen bei Kindern.

HÄUFIG EINGESETZTE HEILMITTEL BEI SCHLAFSTÖRUNGEN AUS DER DROGERIE

- | | |
|----------------------------|---|
| ■ Zeller Schlafdragées | Bei Ein- und Durchschlafstörungen |
| ■ Valverde Schlafdragées | Bei Ein- und Durchschlafstörungen |
| ■ Similasan Schlaf Globuli | oder abgestimmte Einzelmittel |
| ■ Schüssler Salze | Kalium phosphoricum: nervöse Schlaflosigkeit
Magnesium phosphoricum: grosse Erregbarkeit, Herzklopfen
Silicea: zu reger Gedankenfluss |
| ■ Biomed Magnesium | Zur nervlichen Entspannung und bei nächtlichen Beinkrämpfen |
| ■ Ceres Tinkturen | Avena sativa, Valeriana, Passiflora incarnata, Lupulus |

ZUSÄTZLICH UNTERSTÜTZEND WIRKEN

- | | |
|-----------------------|---|
| ■ Nasmer | bei trockenen Nasenschleimhäuten |
| ■ Riopan | bei Magenübersäuerung und Aufstossen |
| ■ Allsan Mariendistel | Aktivierung Galle, Erwachen zwischen 1 und 3 Uhr nachts |
| ■ Vogt Melissenbad | zur Entspannung |
| ■ Hirse - Kissen | zur Entspannung |

Wir beraten Sie gerne zum Thema Schlafstörungen!