

Ergänzende Behandlungsmethoden bei Schlafproblemen

Was tun bei Schlafproblemen, die immer wiederkehren? Vielleicht hat es neben den Ursachen wie übermäßigem Stress oder seelischen Belastungen auch ganz handfeste Gründe. Gründe, die in den meisten Fällen mit der Schlafhygiene zu tun haben, die wir allzu oft vernachlässigen. Das kann schon bei einer unruhigen Schlafumgebung beginnen, einem unbequemen Bett, falscher Zimmertemperatur im Schlafzimmer (möglichst 16-20°C), Koffein, Nikotin oder Alkohol, Schichtarbeit, zu ausgedehnter Mittagsschlaf oder ein zu reichhaltiges Essen vor dem Schlafen. Dahingehend gibt es viele kleine Stellschrauben, an denen man drehen kann, um die Schlafbedingungen grundsätzlich zu verbessern. Doch was dem einen hilft, schlaflose Nächte zu überwinden, kann bei dem anderen vielleicht wirkungslos bleiben. Hier gilt es für sich die richtigen Möglichkeiten zu finden.

Wer unter übermäßigem Stress leidet, hat oft Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen. Das Abschalten kann schwerfallen und es kann das Gefühl vorherrschen, noch etwas erledigen zu müssen. In den dringend benötigten entspannenden Schlaf zu finden kann dann zu einer echten Herausforderung werden. Es gibt ein paar einfache Tipps, um Schlafprobleme hinter sich zu lassen:



Entspannung

Die Möglichkeit nutzen, sich zu **entspannen** – besonders ein Bad vor dem Schlafengehen zum Beispiel mit beruhigenden ätherischen Ölen trägt zu einem geruhsamen Schlaf bei.



Aromatherapie

Gleichermaßen helfen ätherische Öle im Rahmen einer **Aromatherapie**. Durch einen Diffuser schafft man im Schlafzimmer ein beruhigendes Klima, das beim Einschlafen helfen kann.



Bewegung

Stress bringt Unruhe mit sich und dieser begegnet man am besten durch Bewegung. **Am Nachmittag (nicht vor dem Schlafengehen) leichten Sport treiben, um den Körper müde zu machen**, wenn der Kopf sich schon dagegen wehrt. **Entspannungsübungen** wie Yoga und Thai Chi (eine Form der Meditation) helfen, den Stress hinter sich zu lassen und den Kopf für die Nachtruhe freizubekommen.



Die Kraft der Natur

Vor dem Schlafengehen ein **Tee aus Kräutern bzw. ein Schlaf- und Nerventee** wirkt beruhigend. Auch pflanzliche oder Melatoninhaltige Präparate, ohne Nebenwirkungen oder Gewöhnungseffekt aus der Apotheke können Ihnen sehr gut helfen.



Den Tag anders strukturieren

Den Tagesablauf den persönlichen Bedürfnissen anpassen und nicht umgekehrt. Wenn man merkt, dass am Tag zu viele Aufgaben auf einen warten, dann sollte man einiges davon abgeben und um Unterstützung bitten.



Den Tag positiv beenden

Sich vor allem am Abend etwas Gutes tun, um entspannter in den Schlaf zu kommen.



Negative Gedanken vertreiben

Gezielte Übungen wie Yoga, Meditationen oder auch Achtsamkeitsübungen am Abend helfen, um belastende Gedanken beiseitezuschieben und das Gedankenkarussell anzuhalten. Als Resümee des Tages können jene Dinge aufgeschrieben werden, die positiv im Gedächtnis geblieben sind sowie ganz individuelle (Lern-)Erfolge.

Sollten die Schlafprobleme auf Dauer nicht nachlassen, ist es ratsam, medizinische Hilfe aufzusuchen. Mit einer genauen Untersuchung der Störungen kann ein Arzt weitere Maßnahmen wie Medikamente oder eine Therapie vorschlagen, mit denen die Schlafprobleme in den Griff bekommen und endlich wieder durchgeschlafen kann.

Frisch, ausgeruht und fit: Ein gesunder Schlaf ist wichtig für Kopf und Körper. Wenn wir gut schlafen, erholen wir uns, sammeln Energien für den nächsten Tag und sind leistungsstark. Die Schlafdauer ist dabei individuell verschieden, doch jeder von uns durchläuft mehrere Schlafzyklen und Schlafphasen. Werden diese gestört, fühlen wir uns müde und schlapp, langfristig leidet auch die Gesundheit. Doch was hilft bei schlechtem Schlaf?

Viele Menschen in unserer Leistungsgesellschaft halten das Schlafen für nicht so wichtig. Es kostet Zeit, die man zum Beispiel mit Arbeiten verbringen kann. Dabei ist zu wenig Schlaf äußerst schlecht für die Leistungsfähigkeit: Wir alle brauchen ein gewisses Maß – gesunder Schlaf ist neben sportlicher Aktivität und [ausgewogener Ernährung](#) einer der Grundpfeiler für einen fitten Körper und Geist.

Allerdings hängen Schlafprobleme nicht nur mit der Schlafdauer zusammen. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) leiden 25 Prozent der erwachsenen Deutschen an Schlafstörungen, und mehr als zehn Prozent fühlen sich beim Aufwachen selten oder nie erholt. Das Spektrum der Ursachen ist breit, meistens ist der gesunde Schlaf durch das eigene Verhalten gestört – man hat es also oft selbst in der Hand.

Wie viel Schlaf ist gesund und was passiert in den Schlafphasen?

Der tägliche Bedarf an Schlaf ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Durchschnittlich schlafen die Deutschen laut RKI sieben Stunden und 14 Minuten pro Nacht. Dabei benötigen Kinder am meisten Schlaf. Die Annahme, dass ältere Menschen weniger schlafen, stimmt so nicht. Sie durchlaufen jedoch weniger Tiefschlafphasen.

Wichtig für einen gesunden Schlaf ist ein ungestörter Ablauf der Schlafphasen und Schlafzyklen: Insgesamt besteht der Schlafrhythmus aus mehreren Schlafphasen, die ungefähr 90 Minuten dauern – sie bilden einen

Schlafzyklus. Davon durchlaufen wir während des Schlafes vier bis sechs. Zwischendurch ist ein kurzes Aufwachen völlig normal, auch öfter, meist erinnert man sich morgens gar nicht mehr daran.

Einschlafen:

Der Körper kommt zur Ruhe und entspannt sich, Atmung und Puls werden gleichmäßiger.

Leichtschlaf:

Herzschlag und Atmung verlangsamen sich weiter, die Muskelspannung lässt immer mehr nach. Kleine Muskelzuckungen zeigen, dass das Gehirn schon schläft, während die Muskeln noch arbeiten können.

Tiefschlaf:

Der Körper regeneriert sich bei langsamem Herzschlag, niedrigem Blutdruck, entspannten Muskeln und niedriger Körpertemperatur.

REM-Schlaf (früher auch Traumphase):

In dieser Phase ist das Gehirn aktiv, die Augen bewegen sich sehr schnell unter den geschlossenen Lidern (REM = rapid eye movement). Atem, Blutdruck und Puls können unregelmäßig sein.

Warum guter Schlaf so wichtig ist

Zu viel Stress oder zu fettes Essen, private Probleme oder Schnarchen, aber auch körperliche oder psychische Erkrankungen: Es gibt viele Ursachen für schlechten Schlaf. Und die Folgen können gravierend sein, denn der gesamte Körper wird beeinflusst – von der Muskulatur über den Blutdruck bis zum Stoffwechsel und den Hormonen. Das führt zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Leistungsverlust, kann langfristig aber auch Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems verursachen. Schlafprobleme begünstigen aber auch die Entstehung von Diabetes oder psychischen Problemen.

Wer wieder gut und gesund schlafen möchte, muss daher dem individuellen Problem auf die Spur kommen, um gezielt etwas gegen die Schlafprobleme zu unternehmen. Da kann durchaus auch ärztlicher Rat gefragt sein. Mit einigen Tipps zum Einschlafen ist aber auch schon viel erreicht, denn eine Schlafhygiene, also grundsätzliche Regeln oder eigene Rituale,

einzuhalten, bringt sehr viel: Von einer angenehmen Schlafumgebung über den Verzicht auf Koffein oder Nikotin vor dem Zubettgehen bis zum abendlichen Spaziergang.

Wer unter Einschlafproblemen leidet, fühlt sich tagsüber oft müde und ist weniger leistungsfähig. Mit der richtigen Einschlafhilfe lässt sich das ändern: Eine gute Schlafhygiene kann oftmals für traumhafte Erholung sorgen.

Wir alle brauchen gesunden Schlaf, um geistig und körperlich fit zu sein. Zu wenig oder schlechter Schlaf macht müde, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nehmen ab. Auf Dauer kann es sogar zu gesundheitlichen Problemen wie Herz-Kreislauf-Störungen oder Depressionen kommen. 25 Prozent der Deutschen leiden laut Robert Koch-Institut (RKI) dauerhaft an Schlafstörungen. Vor allem Frauen geben an, schlecht ein- und durchzuschlafen zu können, berichtet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Und das kann verschiedene Gründe haben.

Was sind die Ursachen von Einschlafproblemen?

Wenn der individuelle Schlafrhythmus und die Schlafphasen gestört sind, kann das zahlreiche Gründe haben: Stress ist ein Faktor, der viele Menschen am Einschlafen hindert. Auch zu schweres Essen, Alkohol, Schichtarbeit oder das Schnarchen können zu Einschlafstörungen und Durchschlafproblemen führen. Daneben gibt es zahlreiche Erkrankungen, die Sie nachts wachhalten oder wecken können, wie zum Beispiel: Diabetes mellitus, das Restless-Legs-Syndrom oder die Schlafapnoe, also das längere Aussetzen der Atmung beim Schnarchen.

Stundenlanges Schäfchenzählen, eine heiße Milch mit Honig oder ein neues Kopfkissen – obwohl Sie bereits zahlreiche Einschlafhilfen ausprobiert haben, finden Sie abends einfach nicht in den Schlaf? Dann ist Ihr natürlicher Schlafrhythmus gestört. Was mögliche Gründe für Ihre Schlaflosigkeit sind und wie Sie Ihren Schlafrhythmus wiederherstellen, erfahren Sie hier.

Schlaflosigkeit: Was sind mögliche Ursachen?

Schlaflosigkeit, die sogenannte Insomnie, kann verschiedene Ursachen haben. Die häufigsten Ursachen für den gestörten Schlafrhythmus sind:

- privater oder beruflicher Stress
- zu viel Koffein oder Alkohol
- körperliche oder psychische Krankheiten
- Nebenwirkung von Medikamenten
- Jetlag oder Schichtarbeit
- zu ausgedehnter Mittagsschlaf

Sollte die Schlaflosigkeit dauerhaft mindestens drei Tage pro Woche, nach der Einnahme bestimmter Medikamente oder im Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden wie beispielsweise Atemnot auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Warum ist ein gesunder Schlaf so wichtig?

Schlaf ist für Menschen lebenswichtig, denn vor allem im gesunden Schlaf entspannt und erholt sich der gesamte Körper. Das Immunsystem schöpft zum Beispiel neue Kraft und die Psyche verarbeitet unterbewusst Erlebtes. Wer gut schläft, hat am nächsten Tag mehr Energie. Dementsprechend unausgeruht und kraftlos reagiert der Körper bei zu wenig Schlaf. Ist also der Schlafrhythmus gestört, kann es zu dauerhaften, gesundheitlichen Problemen kommen. Dazu gehören laut einer Studie der Universität Göteborg beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme wie Schlaganfälle oder eine Herzinsuffizienz.

Was ist die optimale Schlafdauer?

In einer Studie des Robert Koch-Instituts gaben 81,6 Prozent der Befragten an, zwischen sechs und acht Stunden täglich zu schlafen. In dieser Spanne liegt auch die optimale Schlafdauer: Wissenschaftler empfehlen für Erwachsene in der Regel eine Schlafdauer von mindestens sieben

Stunden. Aber: Die tatsächliche optimale Schlafdauer ist äußerst individuell. Und sie verändert sich im Laufe des Lebens. Generell gilt: Wenn wir uns am Morgen wach und ausgeruht fühlen, haben wir ausreichend geschlafen.

Besserer Schlaf: So stellen Sie Ihren Schlafrhythmus wieder her

Um den natürlichen Schlafrhythmus wiederherzustellen, muss der Körper an diesen wieder gewöhnt werden. Dabei helfen diese sieben Tipps – empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin:

1. Eine gute Schlafumgebung: Ein abgedunkelter und ruhiger Raum sorgt dafür, dass wir schneller einschlafen und besser durchschlafen können. Alternative: Verwenden Sie geräuschisolierende Ohrstöpsel und eine Schlafbrille.
2. Zimmertemperatur: Achten Sie darauf, dass es im Schlafzimmer kühl ist (etwa zwischen 16 und 20 Grad Celsius).
3. Ernährung: Am Abend ist es sinnvoll, keine schweren Mahlzeiten zu sich zu nehmen, damit der Körper weniger Energie aufwenden muss, um diese zu verarbeiten.
4. Genussmittel weglassen: Weniger Koffein, Alkohol und Nikotin verbessern die Schlafqualität.
5. Regelmäßiger Sport: Bewegung fördert guten Schlaf, weil der Körper dann richtig ausgelastet ist und schneller in seinen Ruhezustand findet. Aber: Nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen. Es sollten mindestens drei Stunden zwischen Sport und Nachtruhe liegen.
6. Sorgen von der Seele schreiben: Oft werden private oder berufliche Probleme "mit ins Bett genommen". Um sich davon zu befreien, hilft es, die Sorgen vor dem Schlafengehen auf einen Zettel zu schreiben und diesen über Nacht in eine Schublade zu legen. Erst am nächsten Tag darf der Zettel wieder herausgeholt werden.

7. Mittagsschlaf kürzen: Je länger der Körper tagsüber ruht, desto weniger Schlaf benötigt er nachts. Deswegen ist es ratsam, den Mittagsschlaf zu kürzen oder sogar ganz wegzulassen, um den normalen Schlafrhythmus wiederherzustellen.
8. Guten Morgen! Der neue Tag ist angebrochen, die Vögel zwitschern, vielleicht scheint sogar die Sonne – und wir? Sind müde, weil wir nachts wieder kein Auge zugetan haben. Doch nur, wenn wir die nächtlichen Störenfriede identifizieren, können wir auch etwas gegen sie unternehmen. Diese fünf Dinge führen häufig zu Schlaflosigkeit:

1. Stress und Streit

Während des Tages hatten wir viel um die Ohren, vielleicht mussten wir bis zu später Stunde noch berufliche Telefonate führen oder hatten Streit, dann dreht sich abends das Gedankenkarussell. Keine Frage, Stress lässt uns nicht so schnell zur Ruhe kommen. Dagegen können wir aber einiges unternehmen: Wie wäre es mit Anti-Stress-Übungen? Meditation, Autogenes Training und Yoga sorgen für mehr Ausgeglichenheit – und wir liegen nachts nicht mehr so lange wach.

2. Smartphone-Falle

Für viele Menschen ist das Smartphone ein ständiger Begleiter – selbst in der Nacht. Es liegt immer in der Nähe, meist in Griffweite direkt neben dem Bett – häufig mit der Begründung, dass das Mobiltelefon als Wecker verwendet wird. Doch das Smartphone hat negative Auswirkungen auf den Schlaf. Denn eingehende Nachrichten oder Mitteilungen der Apps wecken uns auf – lassen uns mitten in der Nacht hochschrecken. Selbst wenn wir nur einmal pro Monat durch eine Nachricht auf dem Handy wach werden, beeinträchtigt das unseren Schlaf generell negativ. Also: Smartphone in einem anderen Raum liegen lassen, abends ausschalten oder zumindest auf Flugmodus stellen!

3. Ein Gläschen am Abend

Wein oder Bier sind kein guter Schlummertrunk. Richtig ist zwar, dass man nach ein oder zwei Gläschen schneller einschläft. Doch das Durchschlafen fällt schwerer, zudem leidet die Schlafqualität massiv. Vor allem in der zweiten Nachthälfte kommt es zu Beeinträchtigungen bzw. Unterbrechungen. Die REM-Phasen (Traumphasen) verkürzen sich durch Alkoholkonsum. Besser: Am Abend eine heiße Tasse Tee trinken – das ist auch ein schönes Ritual, bevor man zu Bett geht.

4. Licht und Lärm

Einen großen Einfluss auf unseren Schlaf hat auch die Umgebung. Fühlen wir uns im Zimmer nicht wohl, können wir nachts auch nicht so gut zur Ruhe kommen. Lärm, Licht und auch die Temperatur haben Einfluss auf den Schlaf. Deshalb möglichst alle unnötigen Lichtquellen verbannen (z. B. Wecker mit LED-Anzeige), das Zimmer etwa mit Rollläden abdunkeln und die Fenster geschlossen halten, um vor Lärm besser geschützt zu sein. Außerdem: Den Fernseher nachts nicht laufen lassen – am besten das TV-Gerät ganz aus dem Schlafraum verbannen

5. Von Koffein bis Nikotin

Dass Kaffee wach macht und deshalb zu später Stunde keine gute Idee ist, ist bekannt. Doch die letzte Tasse sollte – ebenso wie das letzte Glas Cola oder der letzte Becher schwarzer Tee – mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen getrunken werden. Andere Stimulanzien rauben uns ebenfalls den Schlaf, zum Beispiel Nikotin. Wer das Rauchen aufgibt, findet nach einiger Zeit nachts auch wieder besser zur Ruhe.

Was hilft bei Einschlafstörungen?

Wenn Sie häufig nächtelang wach liegen, ist es zunächst sinnvoll, auf eine gute Schlafhygiene zu achten. Mit einigen Tipps und individuellen Ritualen kann Ihnen das Einschlummern dann schon deutlich leichter fallen:

9 Tipps für einen besseren Schlaf

1. Einen guten Schlafrhythmus finden:
2. Keinen Mittagsschlaf halten:
3. Die Schlafumgebung angenehm gestalten:
4. Bewegung:
5. Anregungen vor dem Schlafengehen vermeiden:
6. Leichte Kost:
7. Künstliches Licht ausschalten:
8. Das Bett nur zum Schlafen nutzen:
9. Nachts nicht auf die Uhr sehen:

Diese Tipps können Ihnen helfen, das Einschlafen und Ihre Schlafqualität zu verbessern. Bei anhaltenden Einschlaf- oder Durchschlafstörungen ist es jedoch sinnvoll, einen Arzt zu konsultieren und gemeinsam mit dem Experten den Problemen auf den Grund zu gehen.