

Endlich gut schlafen

von *Petra Weiß*

Schlafstörungen sind nicht nur lästig. Auf Dauer sind sie auszehrend, verhindern Genesung und belasten den Schalflosen und sein Umfeld auf vielfältige Weise. Tagesmüdigkeit, Konzentrationsmangel, Gemütszustände von Gereiztheit bis zu depressiven Verstimmungen, vegetative Beschwerden wie Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen und Nackenverspannungen sind häufig die Folge. Hält die Schlafstörung längere Zeit an, kann es zu chronischer Erschöpfung bis hin zum Burnout kommen, zu klinischen Depressionen und zu einer deutlich reduzierten Lebensqualität.

Man spricht von einer Einschlafstörung, wenn trotz Müdigkeit und Ruhe-Situation mehr als 30 Minuten vergehen bis man in den Schlaf findet. Um eine Durchschlafstörung im medizinischen Sinne geht es bei nächtlichem Erwachen mit insgesamt weniger als sechs Stunden Schlaf. Gelegentliche Probleme mit der Nachtruhe müssen noch keinen Krankheitswert haben. Erst wenn regelmäßig mehr als dreimal in der Woche der Schlaf gestört ist, spricht der Arzt von einer Schlafstörung. Sie selbst können Ihren Schlaf natürlich nach ganz eigenen Kriterien beurteilen und entsprechend empfinden.

Der Schlafbedarf ist höchst individuell. Er lässt mit zunehmendem Alter nach. Mit 60+ wird oft mehr am Tag geschlafen. Diese Zeit muss man gedanklich hinzurechnen. Manchmal ist schon das Wissen hilfreich, dass die Veränderung der Schlafgewohnheiten vollkommen normal ist. Viele Schalflose ärgern sich: über ihr eigenes Unvermögen, über den schnarchenden Partner, über Schritte im Treppenhaus, über den vorbeifahrenden Verkehr. Ärger und Selbstvorwürfe sind die besten Garanten fürs Wachbleiben. Eine hilfreichere innere Haltung könnte sein „Ich liege hier und ruhe aus. Vielleicht schlafe ich nochmal ein.“

Na, dämmert´s?! Durch das schwindende Licht der Dämmerung weiß unser Körper, dass die Nacht bevorsteht und er allmählich auf Schlafmodus umstellen darf. Daher sind Tageslicht-Leuchten am Tag nützlich und abends wenig sinnvoll. Kaltes, bläuliches Licht verhindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Bevorzugen Sie vor dem Schlafengehen eher warmes, gelbliches Licht. Kerzenschimmer hat eine beruhigende Wirkung – wenn gewährleistet ist, dass die Kerzen sicher abbrennen können. Grelle Beleuchtung im Badezimmer oder auf dem Weg dorthin bremst das Wiedereinschlafen nach dem nächtlichen Wasserlassen.

Wollig warme Füße. Kalte Füße wärmt man am besten mit Wollsocken. Baumwolle kühlt eher. Wärmflasche, Kirschkernkissen und Schurwolldecke helfen. Nutzen Sie elektrische Heizdecken allenfalls zum Erwärmen des Bettes, BEVOR Sie darin liegen. Der Körper braucht eine ganz leichte Abkühlung, um in den Schlaf finden zu können. Das ist biologisch so vorgesehen. Natürlich sollen Sie auch nicht auskühlen. Sorgen Sie für eine angenehme Temperatur im Schlafzimmer und für ein gutes Raumklima. Sich tagsüber zu bewegen, nützt auch der Durchblutung am Abend. Ansteigende Fußbäder mit der kleinen Wanne neben dem Bett, sorgen für Entspannung direkt vor Ort.

Karussell im Kopf. Das Gedankenkreisen ist ein weit verbreitetes Phänomen. Belastende Themen schwirren im Kopf umher, ohne greifbare Lösung im Hier und Jetzt. Das ist nutzlos und hinderlich. Oft ist Unerledigtes Inhalt der Gedankenflut. Beenden Sie Ihren Arbeitstag (auch den privaten im Haushalt, Garten etc.) möglichst täglich zur selben Zeit, schreiben Sie zuletzt immer einen realistischen Aktionsplan für den Folgetag. Legen Sie sich Zettel und Stift auf den Nachttisch und notieren Sie die Einfälle, damit Ihr Kopf das Thema loslassen und zur Ruhe finden kann. Packen Sie schwelenden Ärger oder ungelöste Konflikte gedanklich ein eine schöne Box, einen Tresor oder ähnliches und platzieren Sie diese virtuell vor der Schlafzimmertür, im Büro oder auf einer weit entfernten Insel. Sie werden sehen, das Problem geht über Nacht nicht verloren. Klären Sie offene Themen am Tag und holen Sie sich bei Bedarf professionelle Hilfe. Ein strukturiertes Coaching, eine einfühlsame Paarberatung oder Unterstützung im Konfliktmanagement haben schon so manches Schlafproblem gelöst.

Ein Trick aus der Schatzkiste der japanischen Heilkunst bei Gedankenkreisen: Halten Sie sich die beiden Punkte an der Schädelbasis rechts und links der Wirbelsäule, dort wo der Kopf den Hals trifft. Das Berühren dieser Punkte hilft beim Loslassen des Tages und erleichtert das sanfte Gleiten in die Welt der Nacht. Unterstützend kann die Bachblüte White Chestnut ein inneres Stoppschild für das Kopfkarsuell setzen. Geben Sie drei Tropfen in ein kleines Glas Wasser, trinken Sie ein paar Schlucke vor dem Schlafengehen und den Rest, falls Sie nachts wach werden.

Detektivarbeit im Sprechzimmer. Körperliche Erkrankungen und seelische Belastungen sowie verschiedene Medikamente können zu Schlafstörungen führen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Besonders wenn Sie schon länger unter unerklärlichen Schlafstörungen leiden, ist es wichtig, dass mögliche Ursachen gewissenhaft abgeklärt werden. Zustände nächtlicher Unterzuckerung, Schilddrüsenprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Blutdruck, Depressionen, Angststörungen, Traumanachwirkungen und anderes mehr können die Nachtruhe erheblich beeinträchtigen. Hier ist es durchaus angebracht, wenn der Mediziner einen wachen Blick behält, worauf die Schlafstörung womöglich Hinweise gibt. Arzneimittel, die als Grund für Schlafstörungen infrage kommen, sind vor allem β -Blocker, Entwässerungsmittel und Antiepileptika.

Stimmen Sie sich unbedingt mit dem behandelnden Therapeuten ab, bevor Sie ein Medikament wechseln oder absetzen! Das gilt auch und insbesondere für schulmedizinische Schlafmittel (Benzodiazepine). Sie müssen ganz behutsam und unter ärztlicher Kontrolle ausgeschlichen werden. Benzodiazepine eignen sich in Ausnahmesituationen zur Überbrückung und sollten nicht länger als vier Wochen eingenommen werden. Danach führt dieser Wirkstoff sehr zuverlässig selbst zu Schlafstörungen, weil der den gesunden Schlafrhythmus blockiert. Die so genannte REM-Phase wird unterdrückt (rapid eye movement = schnelle Augenbewegung). Dadurch träumt der Patient nicht, was die Verarbeitung der Tagerlebnisse verhindert und somit auf der Seelenebene zusätzliche Probleme verursacht.

Manchmal findet sich eine gute und weniger schlafraubende Alternative für die bisherige Medikation.

Tabletten und Tees. Die Naturheilkunde bietet zahlreiche Möglichkeiten, den gesunden Schlaf zu fördern. Zu Baldrian & Co. finden Sie fachkundige Beratung in Ihrer Apotheke. Vielleicht finden Sie sogar Sie einen Apotheker, dessen persönlicher Interessenschwerpunkt in der Pflanzenheilkunde liegt. Die Wirkstoff-Kombination, der Herstellungsprozess und die richtige Dosis sind mitentscheidend für den Erfolg. Darüber gibt es deutlich mehr zu wissen, als im Beipackzettel steht. Traditionell bieten auch Tees eine nicht zu unterschätzende Hilfe. Achten Sie auf die individuelle Verträglichkeit der Bestandteile.

Wie man sich bettet... Lavendel und Baldrian sind machtlos, wenn die „Hardware“ den Schlaf behindert. Schlafstörungen, Nackenverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen sind häufig die Folge von unpassender Bett-Ausstattung. Je nach Schlafposition, Allergieneigung und Schweißverhalten: Matratze, Kissen, Decke und Bettwäsche sind individuell zu wählen. Bevorzugen Sie Naturmaterialien und lassen Sie sich in einem Fachgeschäft kompetent beraten. Übrigens: Auch die beste Matratze hat nach spätestens zehn Jahren ausgedient.

Gewohnheiten als Schlafkiller. Bei meiner individuellen Schlafberatung finden sich oft wertvolle Ansatzpunkte im Verhalten des Ratsuchenden selbst. Hin und wieder löst sich das Schlafproblem wie von Geisterhand, wenn Kaffee, Cola oder Alkohol aus der abendlichen Gewohnheit aussortiert werden. Schlaflose trinken manchmal gezielt Coffein gegen ihre Tagesmüdigkeit und halten damit einen Teufelskreis am Laufen. Abends wird dann eine halbe Flasche Rotwein „zur Entspannung“ konsumiert. Alkohol mag mitunter das Einschlafen erleichtern. Am Durchschlafen hindert dann allerdings seine harntreibende Wirkung, denn der Alkohol setzt ein körpereigenes Hormon außer Kraft, das unser Austrocknen verhindert. Es lohnt sich oft, Gewohnheiten wie Essen, Trinken oder Medienkonsum unter die Lupe zu nehmen. Die Erkenntnis allein führt zuweilen noch nicht zum Erfolg. Ich erlebe immer wieder, dass vordergründig als Fehlverhalten erscheinende Gewohnheiten beim genaueren Hinsehen als durchaus kompetente Lösungsversuche für ganz andere Problemfelder gewertet und gewürdigt werden können. Daher ist es oft wichtig, die Verhaltensänderung in ein ganzheitlich angelegtes Therapiekonzept einzubetten.

Die Reihe von kostbaren Empfehlungen für einen gesunden Schlaf ließe sich noch lange fortsetzen. In diesem Rahmen habe ich ein paar Themen für Sie herausgegriffen, die aus meiner Erfahrung entweder besonders häufig vorkommen oder in der Regel zu wenig Beachtung finden. Am Ende noch ein Tipp zum sinnvollen Vorgehen: Eliminieren Sie **mit erster Priorität** mögliche Störfaktoren, bevor Sie schlaffördernde Maßnahmen ergreifen. Das schönste Einschlafritual ist verschwendet, wenn neben dem Bett ein Presslufthammer dröhnt. Und dann: Schlafen Sie gut!

Zur Person

Petra Weiß ist medizinische Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Außerdem arbeitet sie als Fachjournalistin für die Ressorts Medizin & Gesundheit sowie Psychologie & Bewusstseinsentwicklung. Sie hat zahlreiche Artikel, Kommentare und Online-Beiträge veröffentlicht. Auch an mehreren Buchprojekten hat sie als Fachlektorin bzw. Co-Autorin mitgewirkt. Gemeinsam mit Dr. med. Peter Vill hat sie das Buch „Gesundheit gestalten mit den 4 Elementen“ geschrieben. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. unterstützt sie als freie Mitarbeiterin in ihrer Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt

Petra Weiß, Praxis Lichtblick, Peterstraße 9, 69469 Weinheim
www.praxis-lichtblick.eu