

Schlafstörungen

Die Qualen der Nacht

Schlaflosigkeit zählt zu den häufigsten Gesundheitsstörungen der Menschen. Wir sind auf Aktivität und Leistung gepolt, aber Fallenlassen und Kontrolle aufgeben bereiten uns Schwierigkeiten. Tipps für gesunden Schlaf.

Vieles haben Sie probiert: Schlafmittel, warme Milch, sogar eine neue Matratze. Trotzdem können Sie nicht richtig schlafen. Vielleicht schlafen Sie ein, aber nicht durch. Sie wollen schon gar nicht mehr schlafen gehen, wozu auch? Denn die Erholung bleibt ja aus. Krankheiten, Stress oder psychische Probleme können Schlafstörungen verursachen. Und der Körper ermahnt uns, dass wir etwas an unserem Leben verändern müssen.

Was passiert im Schlaf?

Unser Körper erzeugt in der Zirbeldrüse das Schlafhormon Melatonin z. B. bei Dunkelheit, um uns in die nächtliche Regenerationsphase zu befördern. Nun werden viele Körpervorgänge heruntergefahren: Der Blutdruck sinkt, die Atmung und der Puls werden langsamer, das Nervensystem ist nur noch vermindert erregbar. Der Körper hat auf Erholung umgeschaltet. Und das sollten Sie auch tun.

Wie viel Schlaf braucht jeder?

Es gibt zwar eine 8-Stunden-Formel, aber jeder Mensch ist anders. Es gibt Kurzschläfer und Langschläfer, es gibt Mittagsschläfer und unruhige Schläfer. Entscheidend ist: Wie ausgeruht Sie sich am nächsten Tag fühlen. Sind Sie fit und frisch, dann ist alles in Ordnung. Quälen Sie sich aber durch den Tag, sind abgeschlagen und müde, nervös und reizbar, dann war der Schlaf ungenügend oder gestört.

Ursachen von Schlafstörungen

Ursachen für Schlafstörungen können **Krankheiten** sein, z. B.

- Erkrankungen der Schilddrüse
- hormonelle Störungen
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Nierenerkrankungen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Rheuma
- Krebs
- Hirnschäden
- Epilepsie
- Atemwegserkrankungen
- Depressionen
- Schmerzen
- Degenerative Erkrankungen (Parkinson, Demenz)

Die Organe sind geschädigt, der Körper muss also mehr Energie für die Funktionsfähigkeit aufbringen, so dass er nachts aktiv bleibt.

Stress: Gehen wir immer schlafen, wenn wir müde sind? Wohl eher nicht, lieber putschen wir uns mit Koffein auf, denn Leistung, Leistung, Leistung scheint wichtiger. Der Körper ist irgendwann über seinen "toten Punkt" gelangt, und das Melatonin steht nicht mehr ausreichend zur Verfügung, um die linke Gehirnhälfte abzuschalten. Das ist aber für den Schlaf notwendig, denn die linke Gehirnhälfte bewirkt Aktivität und Intellekt, während die rechte Gehirnhälfte für Gefühle und Kontrollverlust zuständig ist.

Telefon/Fax (0 87 65) 93 94 44 • www.gmp-medien.de • kontakt@gmp-medien.de

Text honorarpflichtig (+ 7 % MwSt) • Beleg erbeten • Raiffeisenbank Altdorf-Ergolding eG • BLZ 74362663 • Kto. 129500 • Kontoinhaber Rowena Grell
Rowena Grell ist unter Steuer-Nr. 132/222/30041 beim Finanzamt Landshut geführt und orientiert sich an den Honorar-Empfehlungen der Mittelstandsgemeinschaft Journalismus. Der Kunde erhält ein einfaches Nutzungsrecht für die einmalige Veröffentlichung in der Printausgabe. Andere Nutzungen, insbesondere jegliche Weiterverwertung im Internet, bedürfen der Absprache.

Tipp: Das Zählen von Schafen könnte helfen, denn die Monotonie langweilt die linke Hälfte und entbindet sie von ihrer Dominanz.

Falsches Liegen: Eine neue Matratze haben Sie schon ausprobiert? Aber vielleicht liegen Sie doch noch falsch, so dass z. B. Nackenwirbel verklemmen. 6. und 7. Halswirbel können Herzrasen verursachen, wenn nämlich der entsprechende Nerv belastet wird.

Tipp: Ein Spelzkissen oder ein spezielles Nackenkissen können entlasten, aber auch die Wärmflasche im Nacken.

Problembewältigung: Mit Herzrasen wachen Sie mitten in der Nacht auf, um ein Problem kreisen Ihre Gedanken. Wut und Aggressionen wachsen, verstärken das Herzrasen, verstärken die Wut und so weiter und so weiter. Die rechte Gehirnhälfte ist dafür mehr oder weniger verantwortlich, denn sie lebt im Gefühl und ist der Speicher der Erinnerungen. Aber sie ist nicht für die Logik und Analyse verantwortlich, das ist die linke Gehirnhälfte, aber die hatten wir ja für den Schlaf lahm gelegt. Erst wenn Sie aufstehen und vielleicht durch Lesen Ihre linke Gehirnhälfte aktivieren, können Sie das Problem wieder in seiner Ganzheit erfassen, und die Gefühle wie Wut und Aggression relativieren sich.

Tipp: Versuchen Sie, vor dem Schlafengehen einen Waffenstillstand mit ihrem Problem zu schließen. So etwa wie: Ich schlafe erst einmal drüber, heute kann ich nichts mehr tun.

Alpträume: Sie machen Angst, denn sie stellen eine bedrohliche Situation dar. Vielleicht kennen Sie das? Sie träumen, Sie stecken in einer Menschenmenge fest und versuchen sich verzweifelt zu befreien oder fühlen sich von einer Aufgabe vollkommen überfordert und dann brechen Sie ohnmächtig zusammen. Immer wieder träumen Sie so und legen sich vermutlich schon mit Grausen zu Bett, also mit

der Erwartungshaltung, dass Sie sicher wieder so grauenvoll träumen.

Tipp: Nutzen Sie Ihre Träume, sie enthüllen nämlich Ihr energetisches System. Es heißt, wie Sie sich im Traum verhalten, reagieren Sie in realen Situationen. Nehmen Sie Ihre Träume dankbar an, denn die sagen Ihnen, was Sie an Ihrem Verhalten verbessern können.

Abhängigkeit von Genussmitteln: Tabak, Kaffee, Tee oder Alkohol verursachen nicht nur gute Gefühle, sie machen in unterschiedlichem Maße auch abhängig. So dass der Körper nachts vielleicht Entzugserscheinungen hat.

Alkohol hat eine verwirrende Wirkung: Es schläft sich zwar besser ein, weil das Denken ausgeschaltet wird, aber schlechter durch. Denn nach ca. vier Stunden tritt der "Entzugseffekt" auf mit abruptem Aufwachen, Unruhe, Schwitzen, trockenem Mund und Herzklopfen. Und weil das in der zweiten Nachthälfte passiert, in der der Körper sich schon wieder für den Tag rüstet, wird das Wiedereinschlafen schwieriger.

Tipp: Aber Sie wissen genau, dass Sie nun nicht nachts weiter Alkohol oder Kaffee trinken sollten, sondern bei Tage Ihren Konsum drosseln müssen.

Ratschläge für einen gesunden Schlaf

[Besonders hervorheben:]

Der Schlaf wird auch als der kleine Bruder des Todes bezeichnet. Er beendet den Tag – und bringt Neues hervor.

- Lassen Sie sich in den Schlaf fallen, genießen Sie es, mal nichts zu tun. Spüren Sie sich auf der Matratze nach: zuerst die Füße, dann die Beine, das Becken, den Rücken, den Nacken und den Kopf. Kuscheln Sie sich richtig ein und bleiben Sie innerlich mit der Matratze verbunden.
 - Dulden Sie nur einen ruhigen Schlafpartner neben sich. Vielleicht sind Ihre Schlafprobleme der Rhythmus des Anderen? Ohrstöpsel haben das Problem: Unser Gehirn muss wacher sein, um uns vor Gefahren zu schützen. Man wird also noch geräuschempfindlicher.
 - Befreien Sie Ihr Schlafzimmer von elektromagnetischen Feldern, wie z. B. durch Fernseher, Digitaluhr oder Handy. Auch eine Wasserader könnte Ihren Schlaf stören.
 - Verzichten Sie auf üppiges Essen, Kaffee und Alkohol vor dem Schlafengehen.
 - Vermeiden Sie große körperliche Anstrengungen am Abend. Sport zum Beispiel weckt Endorphine (Glückshormone genannt), die munter machen.
 - Nehmen Sie abends Melatonin-haltige Nahrungsmittel zu sich, z. B. Hafer, Mais, Reis, Nüsse, Karotten, Sellerie, Tomate, Ingwer, Rettich, Spargel, Spinat, Banane, Apfel, Orange.
 - Schließen Sie Ihren Tag mit einer Meditation ab und lassen Sie so Sorgen und Probleme ruhen.
- Körperlich und seelisch erschöpfender Sex vor dem Schlafengehen ist ein bewährtes Hausmittel. Das durch den Hautkontakt ausgeschüttete Hormon Oxytocin wirkt ausgleichend.

Aus der Apotheke

- Stellen Sie auf den Heizkörper eine Tasse mit Wasser mit je einem Tropfen Lavendel- und Neroli-Essenz.
- Trinken Sie vor dem Schlafengehen zwei Tassen Tee aus Lavendel und Orangenblüten oder Orangenblüten mit Neroliöl und etwas Honig.
- Magnesium dämpft Nervosität und Erregbarkeit, z. B. als Brausetablette eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen.
- Bärlauch, Baldrian, Johanniskraut, Ringelblume und Lapachobaum enthalten das schlaffördernde Melatonin.

Schlafstörungen auf den Grund gehen

Der Körper stellt sich auf Veränderungen ein, so auch auf ein neues Schlafverhalten. Diese Schlafstörung könnte chronisch werden. Darum klären Sie die Ursache ab:

- Vielleicht liegt eine Krankheit vor, die behandelt werden muss. Lassen Sie sich gründlich untersuchen.
- Versuchen Sie, in einem Schlaflabor der Störung auf die Schliche zu kommen.
- Mit einer Psychotherapie könnten Sie seelische Probleme aufdecken.
- Bestimmte Medikamente können schlafhinderlich wirken (z. B. Betablocker). Lesen Sie noch einmal die Packungsbeilage oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

Gesunder Schlaf ist die tägliche Verjüngungskur für unseren Organismus – die beste Prophylaxe gegen Krankheiten und schlechtes Aussehen.

[Bild Tasse Kaffee und Text im farbigem Rahmen]

Ein scheinbarer Widerspruch bei Menschen mit verminderter Hirndurchblutung (Altersdemenz): Erst die Tasse Kaffee vor dem Schlafengehen ermöglicht das Einschlafen. Weil sich das Gehirn durch die verminderte Durchblutung im Alarmzustand befindet, ist das Einschlafen schwierig. Koffein verbessert die Hirndurchblutung und schaltet von Alarmzustand auf Normalzustand. Das fördert den Schlaf.

Gute Nacht!