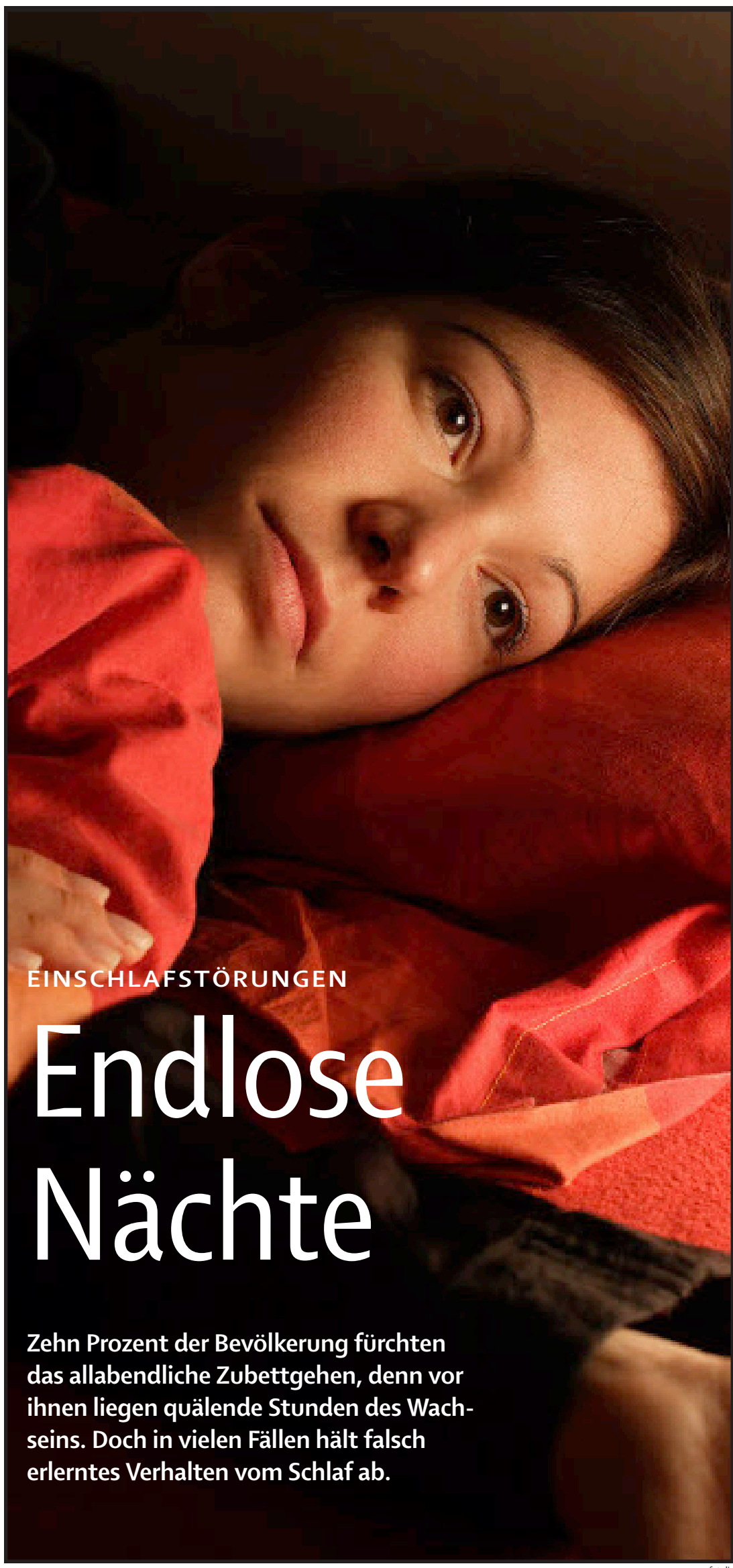

EINSCHLAFSTÖRUNGEN

Endlose Nächte

Zehn Prozent der Bevölkerung fürchten das allabendliche Zubettgehen, denn vor ihnen liegen quälende Stunden des Wachseins. Doch in vielen Fällen hält falsch erlerntes Verhalten vom Schlaf ab.

Schäfchen zählen oder Bier trinken? Oder bald einen Termin bei einem Schlafforscher ausmachen? fotolia

Kopf und Körper wälzen sich von einer Seite des Bettes auf die andere. Draussen rumpelt bereits das erste Tram vorbei, und der kommende Tag nimmt in der Vorstellung schwer zu bewältigende Ausmasse an. Wer an Schlafproblemen leidet, wird gerne belächelt. «Was ist das schon?», heisst es oft. Doch wer nachts regelmässig wach liegt, leidet. Und fühlt sich am Tag danach zerschlagen.

Männer schlafen besser

Bei einem Viertel der Bevölkerung treten zeitweise Schlafstörungen auf, während zehn Prozent sogar dauerhaft damit zu kämpfen haben. Warum mehr Frauen darunter leiden als Männer, dafür hat Daniel Brunner vom Zentrum für Schlafmedizin Hirslanden zwei Erklärungen: «Frauen sind eher bereit, offen darüber zu reden. Ausserdem ist die Doppelbelastung Berufstätigkeit und Mutter mit einem Verantwortungsgefühl rund um die Uhr verbunden, das einen wachsameren und daher leichteren Schlaf begünstigt.»

Doch wann spricht man eigentlich von einer Schlafstörung? Ärger im Job oder die Aussicht auf eine schöne Reise: Fast jeder kann aus dem einen oder anderen Grund mal nicht schlafen. Erst wenn so eine Phase Wochen andauert, ist ein Arztbesuch angeraten. «Zuerst müssen körperliche Gründe ausgeschlossen werden», sagt Daniel Brunner. Wer sich vom Hausarzt an ein Zentrum für Schlafmedizin überweisen lässt, erfährt nach einer ausführlichen Sprechstunde und eventuellen nächtlichen Messungen, ob er vielleicht zu den krankhaften Schnarchern gehört. Bei ihnen setzt im Schlaf die Atmung öfter kurz aus, um von einem explosionsartigen Schnarchen wieder in Gang gesetzt zu werden. Oder ob er möglicherweise unter unruhigem Beinstrampeln leidet, das alle 30 bis 40 Sekunden zu zuckenden Bewegungen führt, die den Schlaf stören.

Druck verhindert Schlaf

Liegen keine organischen Gründe vor, verhindert oft der Druck, unbedingt schnell einschlafen zu müssen, raschen Schlummer. In diesem Fall spricht man von einer erlernten Schlaflosigkeit.

Eine halbe Stunde oder 90 Minuten – wie lange darf es dauern, bis man wegnickt? «Es gibt keine Norm, die besagt, wie viel Zeit vergehen darf», sagt Schlafexperte Brunner. Wer länger wach liegt, dem rät er, unbedingt das Bett zu verlassen, um vielleicht im Wohnzimmer zu lesen, und erst wieder ins Bett zurückzukehren, wenn wirklich ein Schlafbedürfnis vorhanden ist. Auch eine Art Stimuluskontrolle kann helfen, Einschlafprobleme wieder in den Griff zu bekommen. Wer im Schlafzimmer arbeitet oder sonstigen Aktivitäten nachgeht, verbindet diesen Raum eher mit Stress und schläft dort schlechter als jemand, der damit nur Nachtruhe assoziiert.

Wer gut schlafen will, sollte drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Sport mehr treiben. Aber nur vor dem Fernseher vor sich hin zu dämmern ist auch keine Alternative. Brunner rät, die Zeit davor mit Aktivitäten zu füllen. Egal, ob das nun der Abwasch ist oder die Arbeit an der eigenen Website. «Auf diese Weise bekommt man bewusster mit, dass man müde wird», meint er.

Auch wer vermeintlich die ganze Nacht über kein Auge zugetan hat, sollte dennoch am Morgen stets um dieselbe Zeit aufstehen. «Man kann sich nicht zwingen, jeden Abend um 23 Uhr einzuschlafen, wohl aber, jeden morgen um 7 Uhr aufzustehen. Dadurch reguliert sich die Einschlafzeit automatisch», weiss Brunner.

Auf warme Füsse achten

Selbst die gute alte Bettflasche hat bei Insomniepatienten ihre Berechtigung. Wer warme Füsse hat, schläft besser ein als jemand mit dem Gefühl, dass die untersten Teile der Beine Eiszapfen ähneln. Notfalls bieten sich ebenfalls Wechselduschen an, die schön wärmen.

Aber auch elektronische Musik, bei der bewusst Frequenzen verschoben wurden, kann den Schlaf fördern. Egon Stephan, Schlafforscher an der Uni Köln, liess 46 Studenten der im Handel erhältlichen CD «Insomnia» lauschen. An bestimmten Stellen mass man im Gehirn der Probanden Frequenzen, wie sie nur während der Tiefschlafphase vorkommen.

Dagegen gehört die Annahme, dass Schlafprobleme auch mit dem Erreichen eines gewissen Alters zu tun haben, in das Reich der Legenden. «Ein 75-Jähriger, der nur noch auf dem Sofa sitzt, döst tagsüber öfter ein und benötigt natürlich nachts nicht mehr so viel Schlaf. In der Summe gesehen, bleibt der Bedarf jedoch gleich», klärt Brunner auf.

Wollen jedoch die Augen einfach nicht zufallen, kann man in einer Belastungssituation mit absehbarem Ende schon mal zur Schlaftablette greifen. «Die Mittel, die heute verschrieben werden, haben kaum mehr Suchtpotenzial. Viele fühlen sich nur deshalb davon abhängig, weil ihnen einfach eine Alternative zum Medikament fehlt», sagt Brunner. Und die kann wiederum eine Schlafberatung bieten.

Juliane Lutz

SELBSTVERSUCH I

Nadeln gegen Schlaflosigkeit

Bei anderen schlägt Stress auf den Magen. Oder findet in Form von hässlichen Pickeln seinen Weg ins Gesicht. Ich dagegen kann nicht schlafen. Das war schon als Teenager so. Heisse Milch mit Honig, warmes Bier oder Baldrian helfen bei mir nicht. Höchstens Schokolade, aber auch nicht immer. Ich habe schon vieles versucht, um meine Anfälle von Schlaflosigkeit loszuwerden und bin dementsprechend offen, als mir jemand von Akupunktur erzählt. Praktischerweise bietet mein Orthopäde diese Möglichkeit an. Also, lasse ich mir Nädelchen in die Füsse, rund um die Knie, in die Arme, die Hände, ins Genick und in den Kopf stechen. Das Ganze tut nicht weh, aber ich fühle mich ein wenig wie ein Igel. Nach 20 Minuten schliesslich erlöst mich eine Arzthelferin. An diesem Abend gehe ich mit Freunden in den Ausgang. Stunden und zwei Gläser Rotwein später gehe ich zu Bett und schlafe rasch ein. War es der Pinot Noir oder die Akupunktur? Zwei Tage danach folgt leider die Ernüchterung. Ich mache nachts erneut kein Auge zu und fühle mich beim Aufstehen wie gerädert. Nach dem fünften Termin meint der Arzt, dass diese Methode bei mir nicht anschlage. Sonst hätte ich schon nach dem dritten Mal Besserung spüren müssen. Aber wenigstens sind die lästigen Schmerzen, die in der letzten Zeit im Lendenwirbelbereich auftraten, weg und kommen auch Monate später nicht wieder. Der Orthopäde empfiehlt mir zum Abschied, es doch einmal mit Trophotraining zu versuchen. **jl**

SELBSTVERSUCH II

Mentaltraining für die Nacht

Was wir uns vorstellen, hat auch Auswirkungen auf unseren Körper: stresst uns oder entspannt. Mit dieser Methode arbeitet das Trophotraining, dessen Anfänge in die Vierzigerjahre zurückgehen. Von seinem Vater übernommen und weiterentwickelt hat es der deutsche Arzt Dr. Jakob Derbolowsky. Dem freundlichen Mann sitze ich wenig später nach der Empfehlung des Orthopäden in seiner privaten Akademie für Psychopathie bei München gegenüber. Das Trophotraining ist eine Konzentrationsübung, die Spitzensportler und Normalsterbliche nutzen, um in Sekunden wieder fit zu werden. Mich interessieren dabei die entspannenden Komponenten, die durch Stressreduktion entstehen. Es lässt sich in Kursen, aber auch mittels der CD «Trophotraining. So fühle ich mich wohl» (über www.derbolowsky.de) erlernen. Durch mantragleiche Wiederholungen kurzer positiver Formulierungen soll sich das Befinden verändern. Dabei fokussiert man auf Tatsachen wie den Atem und gewinnt zugleich etwas Abstand zur Aussenwelt. Ungeduldigen wie mir gefällt, dass die drei Übungen täglich jeweils nur eine Minute dauern und jederzeit durchgeführt werden können. Unter Derbolowskys Anweisung konzentriere ich mich auf drei Atemzüge und sage drei Mal hintereinander: «Erfrischt, entsorgt, beschenkt, geliebt.» Mit der Zeit kommen noch mehr Formeln dazu. Ich übe fliessig und werde tatsächlich ruhiger. Und hoffe, dass das Training bald meinen Schlaf positiv beeinflusst. **jl**

NEUE BÜCHER

Nicht von schlechten Eltern. Eltern sollten für ihre Kinder sorgen, nur wenn Vater oder Mutter psychisch krank sind, verändert sich schnell die Rol-

lenverteilung. Wo finden diese Familien Hilfe und wie kann man das Selbstwertgefühl von betroffenen Kindern aufwerten? Auf wichtige Fragen geben Professor Fritz Mattejat von der Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters in Marburg und die Pressesprecherin des deutschen Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker, Beate Lisofsky, Antwort.

Nicht von schlechten Eltern. Fritz Mattejat, Beate Lisofsky (Hg.), Balance, Fr. 27.50

Ein ganzes Leben mit dem Asperger-Syndrom. Ludwig Wittgenstein und Albert Einstein waren geistig brillant. Ihre sozialen Fähigkeiten liessen an-

geblich jedoch zu wünschen übrig. Heute wird vermutet, dass der Philosoph und der Physiker am Asperger-Syndrom litten, dass 1938 erstmals von dem gleichnamigen Wiener Kinderarzt beschrieben wurde. Doch die meisten wissen nichts von den speziellen Fähigkeiten und Problemen dieser Menschen. Asperger-Experte Tony Attwood beschreibt unter anderem auf 403 Seiten, wie sie mit ihrer Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen fertig werden oder sich vor Schikanen auf Grund ihrer Andersartigkeit schützen können.

Ein ganzes Leben mit dem Asperger-Syndrom. Tony Attwood, Trias, Fr. 50.90

Heilen und kochen mit Hildegard von Bingen. Die Benediktinerin, die im 12. Jahrhundert dichtete, Kranke heilte und Klöster leitete, erlebte in den

letzten Jahren eine Renaissance. Manche ihrer Überzeugungen, zum Beispiel, dass Erd- und Heidelbeeren dem Menschen schaden, sind mittlerweile überholt. Dennoch ist ihre Hauptlehre von einer gesunden Ernährung heute aktueller denn je. Vor allem für Einsteiger ist das Buch von Autorin Petra Hirscher geeignet. Es führt schnell in die vier Säulen – Ernährung, Entgiftung, Heilmittel und Fasten – ein. Viel Platz wird der Anwendung der von Hildegard favorisierten 28 Heilpflanzen wie Flohsamen oder Brennnessel eingeräumt. Zusätzlich stellt Hirscher 50 Rezepte im Sinne der Äbtissin vor. **mgt/jl**

Heilen und Kochen mit Hildegard von Bingen. Petra Hirscher, Knaur, Fr. 23.90