Gute Nacht!

Erholsamer Schlaf ist für viele Menschen längst keine Selbstverständlichkeit mehr. Unruhige Nächte muss man jedoch nicht als Schicksal hinnehmen. Es gibt bewährte Methoden, dem Schlaf wieder auf die Sprünge zu helfen.

Text: Barbla von Faber-Castell

FOTOS: TÉO LANNIÉ/PHOTO ALTO

Jeder zehnte Erwachsene leidet hierzulande an chronischen Schlafstörungen, die seine Lebensqualität so stark beeinträchtigen, dass er den Alltag nur noch mit Mühe bewältigen kann. Frauen sind von diesen Schlafstörungen doppelt so häufig betroffen wie Männer. Warum das so ist, kann nicht schlüssig erklärt werden. Experten vermuten, dass sich Frauen mehr Sorgen als Männer machen und diese Sorgen ihnen den Schlaf rauben.

«Wer drei bis vier Tage pro Woche Schlafprobleme hat, und dies über einen Monat lang, sollte die Ursachen vom Hausarzt oder in einem Schlafzentrum abklären lassen, statt zur Schlaftablette zu greifen», empfiehlt Dr. Daniel Brunner, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden in Zürich. Etwa ein Viertel der Bevölkerung beklagt sich über gelegentliche Schwierigkeiten, schnell einzuschlafen und ohne grössere Unterbrechungen durchzuschlafen. Dies ist für die Betroffenen zwar unangenehm, aber noch längst kein Grund zur Panik. Mit dem «Gewusst wie» könnten die meisten von ihnen wieder selber gut schlafen lernen. Dazu gilt es, die Eigenheiten des Schlafes zu kennen und den Alltag schlaffördernd zu gestalten.

Dass immer mehr Menschen mit ihrem Schlaf unzufrieden sind, erstaunt Dr. Brunner nicht. «In unserer Non-Stopp-Gesellschaft ist es zu einem Zerfall der Schlafkultur gekommen. Vor dem Fernseher, beim Surfen im Internet oder in der Disco kann man sich die ganze Nacht um die Ohren schlagen, was irgendwann gezwungenermassen zu Schlafstörungen führt. Sinnigerweise leiden auch in der Medizin Tätige, Hausfrauen und Bauern häufig unter Schlafmangel. Hier scheint es geradezu zum guten Ruf zu gehören, wenig zu schlafen.» Nach dem Motto «Das Leben ist zu kurz, um ein Drittel davon zu verschlafen» betrachten viele Menschen das Schlafen

als Zeitvergeudung und bedenken nicht, dass sie sich dadurch die körperliche, geistige und seelische Erholung versagen. Nur wer genug schläft, fühlt sich tagsüber frisch, ausgeglichen und leistungsfähig.

Falsche Erwartungen

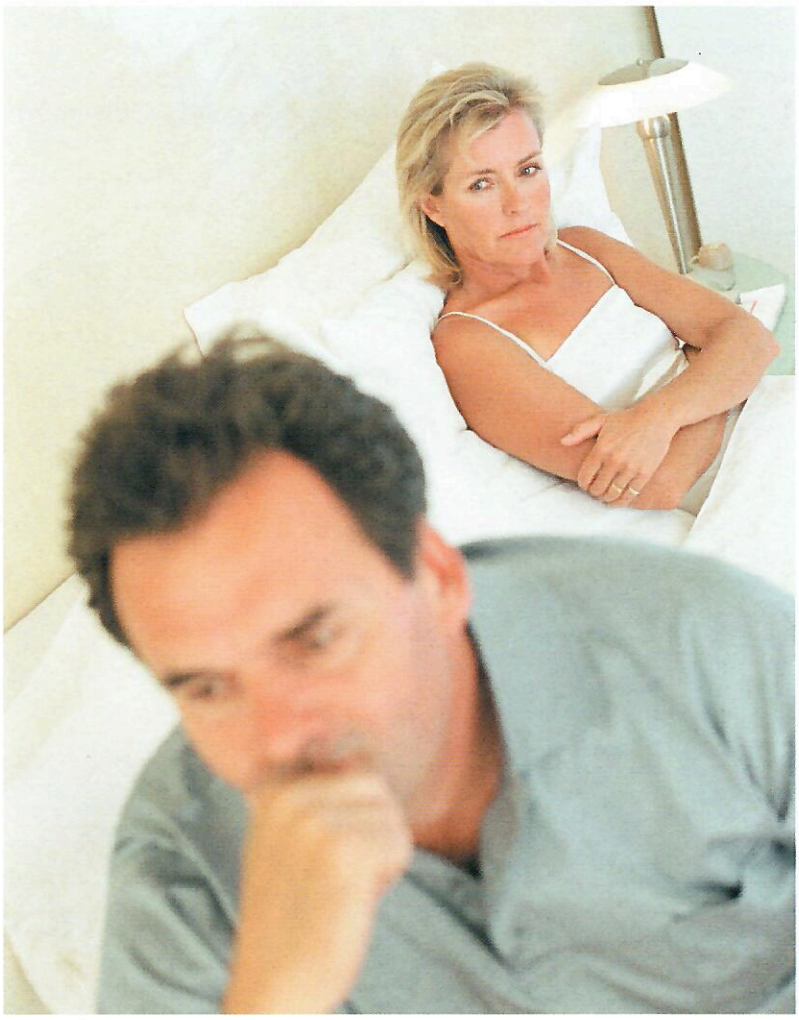
Was heisst aber genug Schlaf? «Die Schlafdauer variiert individuell stark. Erwachsene Personen schlafen im Durchschnitt zwischen 7 bis 8 Stunden. Extreme Kurzschläfer sind jedoch bereits nach 4 bis 5 Stunden Schlaf erholt. Langschläfer dagegen benötigen täglich zehn oder mehr Stunden Schlaf, um sich fit zu fühlen. Im Alter nimmt zwar die Dauer des Nachtschlafs ab, weil man aber ein Mittagsschläfchen hält und tagsüber einnickt, bleibt die Gesamtschlafzeit in etwa unverändert», erklärt Dr. Brunner. «Bei der Einschlafzeit kommt es darauf an, ob man ein Abend- oder Morgentyp ist.»

Viele Menschen meinen, dass sie ihr ganzes Erwachsenenleben lang gleich viel schlafen müssten. Der Schlafbedarf kann jedoch je nach äusserer Situation oder emotionaler Anspannung sehr schwanken. «Wer in einer Arbeitseuphorie eine Woche lang nachts nur fünf Stunden schläft, braucht nicht nachzuschlafen, wenn er sich fit fühlt», erklärt Dr. Brunner. Wenn sich jedoch ein Mensch chronisch überlastet fühlt, mit dem Stress nicht zurechtkommt und weniger schläft, um mehr zu arbeiten, manövriert er sich über kurz oder lang in eine Schlafstörung hinein.

Verbreitet klagen auch frischgebackene Mütter, die nach der Geburt nicht nur gesundheitlich und psychisch belastet sind, sondern von ihren Babys auch noch ständig geweckt werden, über ihren schlechten Schlaf. Doch diese schweren Zeiten gehen irgendwann vorüber. «Viele Frauen machen jedoch den Fehler, dass sie auch dann noch mit gespitzten Ohren schlafen, wenn die Kleinen längst durchschlafen. Oder sie holen den Schlaf nach, indem sie sich mit den Kindern zu lange zu den Tagesschläfchen hinlegen», stellt Dr. Brunner fest. «Mehr helfen aber würde den Müttern, wieder den Schlafrhythmus von früher anzustreben und sich tagsüber nur für 15 bis 30 Minuten bei gestelltem Wecker hinzulegen.» Auch die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft und der Menstruation können den Schlaf stören. In den Wechseljahren unterbrechen Hitzewallungen den Schlaf. Dies sind jedoch ganz natürliche Veränderungen, die man kennen und akzeptieren sollte, so Dr. Brunner. «Man muss daraus nicht eine Krankheit machen, sondern lernen, mit natürlichen Schwankungen richtig umzugehen, indem man die im Bett verbrachte Zeit an die momentane Schlafdauer anpasst.»

Normal ist auch, dass Menschen ab 50 nachts einmal oder auch mehrere Male aufwachen. Kaum zu wundern braucht man sich ferner, wenn man nach einer durchgefeierten Nacht einfach zu aufgekratzt ist, um gleich in den Schlaf zu sinken. Und dass Sorgen, Krankheiten und Schmerzen einem den Schlaf rauben können, hat schon jeder am eigenen Leibe erfahren. Geht man den Ursachen von gestörten Nächten auf den Grund, kann man oft viel gelassener mit ihnen umgehen.

Ruhelose Nächte brockt man sich aber nicht nur durch falsche Erwartungen an den Schlaf ein. Begünstigt werden sie auch durch schlechte Schlafgewohnheiten und einen ungesunden Lebensstil. Ändert man ein paar Gewohnheiten (siehe Regeln für einen besse-



Probleme wälzen

Wer seine Sorgen mit ins Bett nimmt, kann oft nicht schlafen – und stört auch den Partner oder die Partnerin.

ren Schlaf), schläft man bald besser und lebt erst noch gesünder. Fast alle wissen, dass koffeinhaltige und alkoholische Getränke am Abend den Schlaf stören können. Wer nachts bei Schlafschwierigkeiten raucht, wird durch das Nikotin angeregt und schläft erst recht nicht.

Bitte aufstehen!

Weniger bekannt ist, dass das richtige Verhalten am Tag bestimmt, wie man schläft. «Man braucht einen sauberen Tagesrhythmus, was natürlich gerade bei alten Leuten, die wenig aktiv sind, ein Problem ist», betont Dr. Daniel Brunner. Das A und O für einen guten Schlaf ist das regelmässige Aufstehen. «Viele Leute haben eine falsche Vorstellung: Sie gehen zu einer starren Zeit ins Bett. Stattdessen sollten sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, unabhängig davon, wie wenig sie in der betreffenden Nacht geschlafen haben.» Dies führt nämlich zu regelmässigen Einschlafzeiten und hilft, die biologische Uhr zu richten und zu stabilisieren. «Meine Patienten hören es zwar nicht gerne, aber ich rate ihnen dringend davon ab, am Wochende auszuschlafen, selbst wenn sie am Vorabend zu spät ins Bett gekommen sind.» Will man Schlappheit durch mehr Schlaf wettmachen, kommt es zu einer Rhythmusverschiebung wie bei einem Zeitzonenwechsel. Ähnlich wie bei einem Jetlag schläft man dann in der Nacht vom Sonntag auf den Montag sehr unruhig und fühlt sich schon zu Wochenbeginn zerschlagen.

Viel zu einem besseren Schlaf tragen Sport und Spaziergänge bei. Regelmässige körperliche Betätigung verstärkt den inneren 24-Stunden-Rhythmus von Ruhe und Aktivität und erleichtert das Einschlafen. Auch ein Mittagsschläfchen darf man laut Dr. Brunner in seinen Tagesablauf einbauen: «Wer sich nach dem Mittagessen regelmässig erschöpft und schläfrig fühlt, sollte auf sein Ruhe- und Schlafbedürfnis eingehen und sich eine Aus-Zeit von einer halben Stunde gönnen. Länger bringt nichts, da man sonst die gleiche Anlaufzeit wie am Morgen hat und sich der Nachtschlaf verkürzt.» Wer tagsüber nicht

Tiefer Schlaf

ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Regeln für einen **besseren Schlaf**

- Schlafen Sie nur so viel, wie Sie benötigen, um am nächsten Tag erfrischt zu sein.
- Stehen Sie morgens immer zu gleichen Zeit auf, auch am Wochenende.
- Treiben Sie regelmässig Sport.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Ihrem Bett und Schlafzimmer wohlfühlen.
- Sorgen Sie für eine angenehme Temperatur im Schlafzimmer. Je nach Decke und Schlafbekleidung sind 16 bis 20 Grad Celsius optimal.
- Nehmen Sie regelmässig Mahlzeiten zu sich, und gehen Sie nicht hungrig ins Bett.
- Vermeiden Sie grosse Flüssigkeitsaufnahmen am Abend.
- Reduzieren Sie die Einnahme koffeinhaltiger Getränke.
- Vermeiden Sie Alkohol, vor allem am Abend.
- Rauchen kann den Schlaf stören.
- Nehmen Sie Ihre Probleme nicht ins Bett. Versuchen Sie, sich vor dem Schlafengehen mit angenehmen Gedanken abzulenken.
- Vermeiden Sie lange Einschlafversuche.
- Stellen Sie die Uhr und den Wecker zur Seite.
- Achten Sie auf Ihr Schlafbedürfnis am Tag.