Süsser Schlummer

Eine ruhige Nacht macht fit für den Tag. Doch manchmal bleibt der Schlaf aus. Ein paar Tipps, damit das Sandmännchen bestimmt vorbeikommt.

Text: Tatjana Stocker

Das Glück ist eine Frage des guten Schlafs, sagt eine alte Weisheit. Das lässt sich mittlerweile wissenschaftlich belegen. Der Schlaf ist eine Art Generalüberholung für Körper und Seele. Während wir schlummern, laufen bestimmte Prozesse auf Hochtouren: Zellen werden erneuert, der Hormonhaushalt wird reguliert, das Immunsystem gestärkt. Auch die Psyche regeneriert sich: In den Traumphasen wird das Tagesgeschehen verarbeitet und das Gedächtnis geordnet.

Doch wo der Alltag hektisch ist, ist guter Schlaf nicht selbstverständlich. Jeder vierte Erwachsene leidet zeitweise oder chronisch unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Die Folgen sind Erschöpfung, Reizbarkeit und Konzentrationsmangel. Problematisch wird es, wenn die Nachtruhe über mehr als vier Wochen gestört ist und man weniger als vier Stunden schläft. In solchen Fällen sollte man einen Heilpraktiker oder Arzt beiziehen und das Problem ganzheitlich angehen. Denn die Ursachen solcher Beschwerden sind oft seelischer Natur.

Bei leichten Störungen helfen sanfte Mittel und Massnahmen zur Schlafhygiene. Doch zwingen lässt sich der Körper nicht. «Zu glauben, wir könnten den Schlaf willentlich herbeiführen, ist falsch und zudem schädlich», sagt Schlafexperte Daniel Brunner. Das ist das Paradoxe am Schlaf: Je weniger wir ihn herbeiwünschen, desto eher beglückt er uns. ◆

Buchtipp und Links

«Die kleine Schlafschule» von Jürgen Zulley, Barbara Knab. Tipps für eine gute Nacht. Herder-Verlag 2002, 16 Franken.
www.schlafmedizin.com: mit Test «Haben Sie eine Schlafstörung?».
www.swiss-sleep.ch: Liste der Zentren für Schlafmedizin in der Schweiz.

Foto: Getty Images

Zwölf Einschlaftipps und was sie wirklich nützen – ein Schlafmediziner und ein

Der Heilpraktiker: Urs Gruber, von Paramed, Zentrum für Komplementärmedizin in Baar.

Der Schlafforscher: Daniel Brunner, Somnologe am Zentrum für Schlafmedizin an der Klinik Hirslanden in Zürich.

Bettsocken und Wärmflasche

Daniel Brunner: Eine Basler Forschungsgruppe belegte, dass die Wärmeabgabe über die Haut der Füsse und Hände mit dem Einschlafprozess verknüpft ist. Warme Füsse können den Einschlafvorgang deshalb begünstigen.
Urs Gruber: Gerade in der kühlen Jahreszeit sind Bettsocken und Wärmflaschen eine probate Einschlafhilfe.

Heisse Milch mit Honig

Brunner: Wärme und Süssigkeiten wirken beruhigend. Zudem fördern bestimmte Milcheiweisse den Schlaf, besonders wenn ihre Aufnahme ins Gehirn durch Süsses verstärkt wird.
Gruber: Heisse Honigmilch ist ein Mittel, das seine Wirkung nicht verfehlt. Für Menschen mit Hautproblemen wie Akne ist dieser Schlummertrunk jedoch nicht geeignet, da Milch die Schleimhäute belastet.

Pflanzliche Mittel wie Baldrian

Brunner: Baldrian hat einen schlaffördernden Effekt. Dies belegen wissenschaftliche Studien.
Gruber: Neben Baldrian gibt es noch andere pflanzliche Arzneien wie Hopfen, Johanniskraut, Kamille oder Melisse, die je nach Schlafstörung eingesetzt werden.

Vollbad und Fussbad

Brunner: Ein warmes Bad entspannt Körper und Muskeln. Bei Erschöpfung sollte man jedoch aufs Baden verzichten, denn sonst verlängert sich durch die erfrischende Wirkung die Einschlafzeit. Kalte Fussbäder helfen bei Unruhe, Hitze oder kribbeligem Gefühl in den Beinen.
Gruber: Ein warmes Bad sollte man mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen nehmen. Anders das Fussbad: Am besten wirkt es kurz davor in Form eines Wechselbades. Die Füsse ein paar Minuten ins warme Wasser, dann kurz ins kühle Bad tauchen und abtrocknen.

Sport und spazieren gehen

Brunner: Körperliche Anstrengung sollte man in den letzten drei Stunden vor dem Schlafengehen vermeiden, weil sonst der Adrenalinspiegel zu hoch ist. Ein Spaziergang ist in Ordnung.

Energie tanken: Wer gut schläft, ist am nächsten Tag erholt und leistungsfähig.

Heilpraktiker nehmen Stellung

Gruber: Abends ist ein Spaziergang besser als Sport. Die Schlafphase sollte der Regeneration dienen und nicht dazu, sich von grosser körperlicher Anstrengung zu erholen.

Autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung

Brunner: Es ist wichtig zu wissen, dass man diese Techniken nicht von heute auf morgen erlernt. Sie sollten tagsüber, aber nicht vor dem Einschlafen praktiziert werden. Der Grund: Bei Personen mit Schlaflosigkeit verstärken sich durch den Erfolgsdruck die Einschlafprobleme.

Gruber: Techniken wie diese können helfen, die Einschlafphase zu verkürzen, weil sie einem dabei helfen, Abstand zu gewinnen.

Entspannende Musik hören

Brunner: Diese Strategie zum mentalen Abschalten kann sich negativ auswirken. Nämlich dann, wenn eine Abhängigkeit entsteht und bei jedem Aufwachen in der Nacht die Einschlafmusik eingeschaltet werden muss, um wieder einschlafen zu können.

Gruber: Musik zu hören, die einem wohl tut, ist ein geeignetes Ritual, um den Tag zu beenden und die Nacht zu begrüssen. Aber auch ein gutes Gespräch hilft.

Stets zur selben Zeit ins Bett gehen und aufstehen

Brunner: Ein regelmässiges Schlaf-wach-Verhalten trägt zu gesundem Schlaf bei. Wichtig ist vor allem eine regelmässige Aufstehzeit. Abends soll man sich nicht nach der Uhr, sondern nach der Schlafbereitschaft richten.

Gruber: Es ist hilfreich, den Körper auf einen Rhythmus einzustellen. Allerdings darf man ihm keine bestimmte Zeit aufzwingen.

Am Wochenende nachschlafen

Brunner: Personen mit Schlafmangel sollten sich nicht nur am Wochenende um mehr Schlaf bemühen. Aber: Wer ausschlafen möchte, früh erwacht und nicht mehr richtig schlafen kann, der sollte besser aufstehen.

Gruber: Am Wochenende darf man sich ruhig mehr Zeit zum Schlafen gönnen.

Rituale wie Lesen

Brunner: Schlafrituale kurz vor dem Einschlafen sind hilfreich. Für schlafgestörte Menschen kann ein Schlafritual jedoch auch zum Wachritual werden, nämlich wenn das Ritual als frustrierter Einschlafversuch erlebt wird.

Gruber: Beim Lesen tauchen wir in andere Welten ab. Es hilft uns, abzuschalten und loszulassen.

Auf Genussmittel verzichten

Brunner: Diese schlafhygienischen Massnahmen sind sehr wichtig. Spätestens ab 20 Uhr sollte man auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin verzichten.

Gruber: Diese Reizstoffe, die den Schlaf negativ beeinflussen, sollten abends vermieden werden. Stattdessen ein Glas warmes Wasser trinken.

Streitgespräche im Bett sind tabu

Brunner: Emotional Aufwühlendes sollte nicht im Schlafzimmer stattfinden.

Gruber: Streitgespräche und anregende Diskussionen haben im Schlafzimmer nichts zu suchen. Besser ist, man bespricht die Sache woanders.