

Natascha Blumensaat

Endlich schlafen

Du willst...

... einschlafen, ohne
Gedankenkreisen?

... durchschlafen, ohne nächtliches
Herumgeistern?

... ausgeruht aufwachen?

... einfach nur schlafen?

Erfahre im Handout, was gegen
Schlafprobleme wirklich hilft und
was du in puncto Schlafhygiene
beachten solltest!

Handout: Endlich schlafen!

Für bessere Nächte müssen wir vor allem unsere Tage ändern!

1. Was ist guter Schlaf?

Normalerweise gliedert sich unser Schlaf in verschiedene rhythmisch wiederkehrende Phasen: leichter Schlaf, aus dem wir schon bei geringen Störungen erwachen, Tiefschlaf, leichter Schlaf, Traumphase und dann alles von vorn.

Im Alter verkürzen sich die Tiefschlafphasen und das gibt älteren Menschen das Gefühl schlecht geschlafen zu haben. Wenn Sie sich aber am nächsten Tag fit und ausgeruht fühlen, ist alles im grünen Bereich.

Jeder Mensch wacht rund 27-mal in der Nacht auf und schläft dann sofort wieder ein. Gutes Schlafen bedeutet also nicht durchschlafen, sondern sofort wieder einschlafen.

Warum ausreichend Schlaf so wichtig ist

Im Schlaf tanken wir auf - nachts machen wir sozusagen einen Boxenstopp für Körper und Geist. So betonen Wissenschaftler, dass ausreichend Schlaf vielfältige positive Effekte hat:

- Schlaf stärkt das Immunsystem
- Schlaf schützt das Herz
- Schlaf ist gut für die Figur
- Schlaf ist ein Anti-Aging-Mittel
- Schlaf macht schlau
- Schlaf besitzt einen Anti-Stress-Effekt

Gut zu wissen: Für die optimale Schlafdauer gibt es keine allgemeingültige Empfehlung - die meisten Menschen fühlen sich jedoch nach etwa sieben bis acht Stunden Schlaf fit und ausgeschlafen. Aber schon nach fünf Stunden Schlaf hat der Körper die Regenerationsphase abgeschlossen, einschließlich die des Immunsystems.

Melatonin

Melatonin gilt als „Schlafhormon“, weil es den Tag-Nacht-Rhythmus des Organismus reguliert. Der natürliche Botenstoff wird in einem Teil des Zwischenhirns produziert und bei Dunkelheit ausgeschüttet. Er signalisiert dem Körper, dass Schlafenszeit ist und unterstützt die nächtliche Schlafbereitschaft. Die höchsten Melatonin-Konzentrationen werden nachts zwischen zwei und vier Uhr erreicht, danach sinkt der Melatonin-Spiegel wieder ab. Licht hemmt die Melatonin-Ausschüttung. Gut zu wissen: Die körpereigene Produktion des Schlafhormons geht mit fortschreitendem Alter langsam zurück - so ist es nicht verwunderlich, dass ältere Menschen besonders häufig an Schlafproblemen leiden.

Selbst-Check: Ist Ihr Schlaf gestört?

Beantworten Sie folgende Fragen mit Ja oder Nein. Addieren Sie hinterher alle **Nein-Antworten der Fragen 1 bis 7** sowie alle **Ja-Antworten der Fragen 8 bis 14**.

1. Sind Sie abends zur Schlafenszeit richtig müde?
2. Freuen Sie sich auf den Schlaf?
3. Schlafen Sie schnell ein (in max. 10 Minuten)?
4. Schlafen Sie nachts in der Regel durch?
5. Wachen Sie morgens pünktlich auf?
6. Stehen Sie ausgeruht und gerne auf?
7. Haben Sie tagsüber Energie und Lebenslust?
8. Können Sie lange nicht einschlafen?
9. Wachen Sie nachts mehrmals auf?
10. Haben Sie oder andere Menschen bei Ihnen Atemstillstände bemerkt?
11. Schnarchen Sie?
12. Wachen Sie weit vor dem Wecker auf?
13. Brauchen Sie bis mittags, um richtig fit zu werden?
14. Schlafen Sie tagsüber öfter kurz ein?

Auswertung:

Bis 5 Punkte: Ihr Schlaf scheint normal bis sehr gut zu sein.

Über 6 Punkte: Die Symptome können auf Schlafstörungen hinweisen. Lassen Sie sich am besten bald ärztlich durchchecken, vor allem wenn die Anzeichen häufig auftreten.

Über 10 Punkte: Bei dieser Punktezahl sollten Sie rasch ärztliche Hilfe einholen, um eine Gesundheitsgefährdung auszuschließen.

Die Antworten können lediglich eine erste Richtlinie geben. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose.

2. Was ist eine Schlafstörung?

Schlafprobleme sind behandlungsbedürftig, wenn...

... die Störungen länger als einen Monat und an mindestens drei Tagen in der Woche auftreten

... die Einschlafphase zieht sich dauerhaft über einen Zeitraum von mehr als einer Stunde hin.

... die Phasen des Wachliegens in der Nacht dauern länger als 30 Minuten

... die Tagesbefindlichkeit ist stark beeinträchtigt.

Formen von Schlafstörungen

Experten unterscheiden verschiedene Formen von Schlafstörungen. Anhand der Dauer der Beschwerden erfolgt eine Unterscheidung in akute (bis vier Wochen), subakute (bis sechs Monate) und chronische Schlafstörungen (länger als sechs Monate). Darüber hinaus werden organische und nicht organische Schlafstörungen unterschieden.

Auf Basis eines international anerkannten Klassifikationssystems werden Schlafstörungen außerdem in die folgenden sechs Kategorien unterteilt:

1. Insomnie („Schlaflosigkeit“; auch psychophysiologische Insomnie oder nichtorganische Insomnie): Ein- und Durchschlafstörungen; besonders häufig sind akute Insomnien, die durch belastende Erlebnisse oder bevorstehende Ereignisse ausgelöst werden.
2. Hypersomnie: Erhöhtes Schlafbedürfnis (>10 h), Tagesschläfrigkeit
3. Schlafbezogene Atmungsstörungen (Schlafapnoe)
4. Schlafbezogene Bewegungsstörungen (Restless Leg Syndrom = unruhige Beine)
5. Parasomnien (Schlafwandeln, Zähneknirschen, Alpträume)
6. Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen (z. B. Jetlag, Schichtarbeit)

Schlafstörungen: Symptome im Überblick

- Fehlende Erholbarkeit des Schlafs
- Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen
- Frühzeitiges Erwachen
- Tagesschläfrigkeit
- Reizbarkeit
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme
- Störungen der Leistungsfähigkeit
- Antriebsmangel
- Appetitlosigkeit
- Mögliche Komplikationen: z. B. chronische Stimmungsschwankungen, Leistungseinbußen, Störungen im Sozialverhalten, Unfälle

- Jeweils spezifische Symptome je nach Form der Schlafstörung (z. B. Atemstörungen, zwanghafter Bewegungsdrang der Beine, Schlafwandeln)

Ursachen

Zahlreiche Faktoren können den Schlaf stören - dabei können sowohl äußere Einflüsse (z. B. Lärm) als auch innere Einflüsse (z. B. Stress) sowie ungünstige Schlafgewohnheiten oder Erkrankungen Schlafprobleme auslösen. Oft wirken auch verschiedene „Schlafräuber“ zusammen. Besonders fatal: Wenn es immer wieder zu Schlafstörungen kommt, trainieren sich Betroffene oft ganz unbewusst ungeeignete Verhaltensweisen an, die zu einer Verselbständigung und Chronifizierung der Beschwerden beitragen können - dann gerät ein Teufelskreis aus Schlaflosigkeit und Frustration in Gang, der oft nur schwer und mit viel Disziplin zu durchbrechen ist. Umso wichtiger ist es, Schlafprobleme nicht einfach hinzunehmen, sondern frühzeitig die Ursachen zu ermitteln und eine geeignete Behandlung einzuleiten. Ein Arztbesuch kann hier hilfreich sein.

Äußere Einflüsse

- Licht (z. B. Straßenlaterne vor dem Schlafzimmerfenster, Helligkeit am frühen Morgen durch nicht ausreichende Abdunkelung des Schlafzimmers)
- Lärm (z. B. Schnarchen des Partners)
- Zu warme Zimmertemperatur
- Alkohol (erleichtert zwar das Einschlafen, kann aber zu Durchschlafstörungen führen)
- Koffeinhaltige Getränke wie z. B. Kaffee, Schwarztee, Cola
- Bestimmte Medikamente (z. B. Theophyllin, Betablocker)

Innere Einflüsse

- Psyche:
 - Aufregung oder Stress im Rahmen von bevorstehenden Ereignissen (z. B. Prüfung, Reise, Operation)
 - Besondere Belastungen (z. B. Jobwechsel, Todesfall, Scheidung, Arbeitslosigkeit)
 - Berufliche oder private Konflikte
 - Nächtliches Wälzen von Problemen
 - Psychische Erkrankungen (z. B. Depression)
- Lebensalter: Mit fortschreitendem Alter nimmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin ab, sodass ältere Menschen besonders häufig unter Schlafstörungen leiden.
- Genetische Vorbelastung

Schlafgewohnheiten

- Unregelmäßige Schlafzeiten (z. B. Jetlag, Schichtarbeit, langes Ausschlafen am Wochenende)
- Mittagsschlaf
- Zu lange Schlafzeiten

Weitere Ursachen

- Organische Ursachen: z. B. neurologische Erkrankungen (Restless Leg Syndrom), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Krebs

- Genetisch bedingte Anfälligkeit für Schlafstörungen
- Bei bestimmten Formen der Schlafstörungen können organische Ursachen, Erkrankungen oder bestimmte schlafbezogene Störungen (z. B. Schlafapnoe, Restless-Leg-Syndrom) zugrunde liegen. In diesen Fällen ist eine gesonderte Behandlung erforderlich.

Wechseljahre

Über die Hälfte der Frauen leidet in den Wechseljahren unter Schlafstörungen. Typisch ist dabei, dass sich die Einschlafzeit verlängert. In der Nacht liegen die betroffenen Frauen häufig länger wach, wobei dann meist auch Hitzewallungen hinzukommen. Nicht zuletzt weiß man heute, dass die Schlaftiefe in den Wechseljahren abnimmt. In Folge des Schlafmangels können tagsüber z. B. Erschöpfung und ein Abfall der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit auftreten.

Als Ursache für die häufig auftretenden Schlafprobleme in den Wechseljahren sind verschiedene Faktoren zu nennen: In erster Linie spielt natürlich der veränderte Hormonhaushalt eine Rolle. Doch auch die Seele ist in den Wechseljahren häufig in Aufruhr - kreisende Gedanken z. B. über das Älterwerden und den neuen Lebensabschnitt können dann das Einschlafen zum Spießrutenlauf machen.

Checkliste: Schlafräuber

Wollen Sie die Ursachen Ihrer Schlafbeschwerden auf die Spur kommen, beantworten Sie sich folgende Fragen - entweder auf einen speziellen Tag bezogen oder einen längeren Zeitraum der Schlaflosigkeit:

- **Trinken:** Haben Sie vermehrt oder spät am Abend Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Grünen Tee, Mate, Kakao oder Cola zu sich genommen? Haben Sie spät noch viel getrunken?
- **Ernährung:** Haben Sie vermehrt oder spät am Abend schwere, üppige, süße, fette, scharfe oder stark gewürzte Speisen zu sich genommen? Auch Hülsenfrüchte, Kohlgerichte oder Rohkost können belasten, wenn sie abends gegessen werden.
- **Tabak:** Rauchen Sie regelmäßig mehrmals am Tag? Dann kann es sein, dass der Körper nachts unter leichten Entzugserscheinungen leidet.
- **Medikamente:** Nehmen Sie derzeit Arzneimittel ein? Manche Medikamente wie Antibiotika, Blutdruckmittel, Migränepreparate oder Antidepressiva können Schlafstörungen begünstigen.
Lesen Sie den Beipackzettel.



Wichtig: Wenn die Arzneien ärztlich verordnet sind, nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt absetzen!

- **Krankheiten:** Liegen körperliche Erkrankungen vor? Leiden Sie unter hormonellem Ungleichgewicht? Kommt es häufiger zu Atemaussetzern (Schlafapnoe)?
- **Probleme:** Leiden Sie unter ungelösten Konflikten, persönliche Sorgen oder Ängsten, an Überlastung oder Dauerstress am Arbeitsplatz? Grübeln Sie in letzter Zeit häufiger über bestimmte Probleme oder Konflikte nach, ohne eine echte Lösung zu finden?
- **Allergietest:** Wer generell empfindlich und allergieanfällig ist, sollte einen Allergietest - zum Beispiel auf Hausstaub oder Milben - in Betracht ziehen.

3. Stress

Was passiert bei Stress in deinem Körper?

Stress = Sympathikus	Erholung = Parasympathikus
Aktivierung des Herzens	Herzschlag beruhigt sich
Erhöhter Blutdruck	Senkung des Blutdrucks
Verstärkte Durchblutung durch Gefäßverengung	Gefäßerweiterung
Erhöhung der Blutfettwerte	
Aktivierung der Reflextätigkeit	Reduktion der Reflextätigkeit
Weitstellung der Bronchien	Abnahme der Atemfrequenz
Die Verdauung wird geklärt und dann lahmgelegt	Verdauungsvorgänge werden aktiviert
Muskelspannung wird erhöht	Muskelentspannung

Folgen von Dauerstress

Körperlich: Erhöhte Herzfrequenz/ Herz-Rhythmus-Störungen bis hin zum Herzinfarkt, Erhöhter Blutdruck, Schwitzen, Schwindelanfälle, Kopfschmerzen, Migräne, Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Zähneknirschen, Verspannungen im Schulter/ Nackenbereich, Rückenschmerzen, Dysfunktionale Verdauung...

Psychisch: Freudlosigkeit, Resignation, Hoffnungs- und Hilflosigkeit, bis hin zu Depressionen, psychophysische Erschöpfung (Burn-Out), innere Unruhe, Nervosität, Panik, Angstgefühle, Versagungsängste, Ärger, aggressives Sozialverhalten, konfliktreicher Umgang mit anderen...

Geistig: Konzentrationsmangel, Denkblockaden, Leere im Kopf, Lern- und Gedächtnisstörungen, häufiges Vergessen, Wortfindungsstörungen, verringerte Reaktionszeit, Selbstvorwürfe, negative Gedankenspiralen, Grübeln ...

Verhalten: Veränderungen im Essverhalten (zu viel, zu schnell, zu wenig etc.), übertriebene Reaktionen und impulsives Verhalten, Perfektionismus, Multitasking ohne eine Sache zu Ende zu bringen, übermäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin, Kaffee und Drogen...

Stressverursacher

- „Zeitmangel“, Umgang mit Zeit, 24h Stand-by
- Kleinere, alltägliche Unannehmlichkeiten und Ärgernisse, die sich häufen und in der Summe eine Belastung darstellen.
- Freizeitstress - ich muss...
- Berufliche Probleme.
- Versagens- und Existenzängste.
- Einflüsse von außen - Lärm, Schimmel, Unordnung und Chaos.
- Körperliche Probleme
- Einschneidende Ereignisse
- Private Probleme.
- Erwartungen und Forderungen
- Altlasten (Innen und außen)
- Vergleiche
- Negative Gedanken und Gedankenkreisen
- Unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse
- Wo werde ich fremdbestimmt?
- Was fresse ich in mich hinein?

Umgang mit mir - Zeit für mich!

Regelmäßig und konsequent Zeit für sich einplanen ist das A und O der Stressbewältigung!

- Rückzüge
- Sport
- Natur
- zu mir selbst - Meditation und Achtsamkeit
- Bedürfnisse und Wünsche
- Entspannung - Autogenes Training, Yoga, Thai Chi, Chi Gong etc.
- Ernährung

Gedanken verändern

- Positives Denken kann man lernen! Wenn dich mal wieder die Negativspirale packt, sage laut „Stopp“, halte kurz inne und schau, was positiv ist und sei es auch noch so klein!
- Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück! Setze dich abends hin und schreibe alles auf, wofür du dankbar bist, auch die Kleinigkeiten und Selbstverständlichkeiten. Du wirst sehen, es wirkt Wunder!
- Jede Krise hat ihren Sinn. Wir werden dadurch stärker, die gemachten Erfahrungen machen uns weiser, aus Fehlern kann man lernen und wenn sich etwas verabschiedet, kommt auch immer etwas Neues - vielleicht viel Besseres.

Mehr Selbst -mehr Ich!

Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und zu leben, braucht Mut und Selbstbewusstsein! Es bedarf einer gewissen Durchsetzungskompetenz, nicht immer klein beizugeben. Wie steht es um dein Selbstwertgefühl? Hier ein paar Fragen zur Steigerung deines Selbst:

- Was hast du alles schon geschafft?
- Was kannst du gut?
- Welche Eigenschaften magst du an dir?
- Welche Eigenschaften schätzen andere an dir?
- Worauf kannst du stolz sein?

Beantworte alle Fragen schriftlich und lass es wirken! Du bist einzigartig und toll!

4. Gedankenkreisen

Festgelegte Grübelzeiten: pro Tag plant man zweimal 15 Minuten zum Grübeln ein. Immer zur gleichen Zeit. Dazwischen versucht man nicht zu Grübeln oder wenn man doch anfängt, das Grübeln auf die Zeit zu verschieben. Die Bedingungen fürs Grübeln sollten möglichst unattraktiv sein. Statt sich von den Gedanken überfallen zu lassen, lässt man sie bewusst an sich ran kommen.

Negatives durch Positives überschreiben: immer wenn die negativen Gedanken kommen, geht man in Gedanken zu einem Ereignis, das uns positiv gestimmt hat.

Positiv denken: Egal, welche Herausforderungen Sie derzeit zu bewältigen haben - bleiben Sie optimistisch und lösungsorientiert.

Probleme lösen: Schieben Sie Belastendes nicht lange vor sich her. Versuchen Sie, alle Probleme und Konflikte des Tages möglichst bis zum Schlafengehen zu lösen. Akzeptieren Sie, was momentan noch nicht zu lösen ist.

Glücksmomente: Sorgen Sie für viele kleine glücklichen Augenblicke am Tag. So können Sie erfüllt, zufrieden und dankbar einschlafen.

Loslassen: Legen Sie alle belastenden Gedanken abends bewusst auf die Seite.

Notizen: Schreiben Sie alle Dinge, die für den nächsten Tag wichtig sind, auf. So vergessen Sie nichts und können besser abschalten.

Tagebuch: Manche Menschen verarbeiten am besten über das Schreiben. In einem Tagebuch können Sie das Tagesgeschehen noch einmal bewusst überblicken und dann loslassen.

Zettel am Bett: mache dir Notizen zu deinen Gedanken. Was wichtig ist, schreibe sofort auf. Somit holst du die Gedanken aus dem Kopf aufs Papier.

Sei nicht zu streng mit dir: wer sich konsequent verbietet zu grübeln oder sich darüber ärgert, dass er es tut, grübelt nur noch mehr. Akzeptiere, was ist, ohne zu bewerten und versuche, an etwas anderes zu denken.

Stopp-Methode: immer wenn man sich tagsüber erwischt beim Grübeln, sagt man sich laut „Stopp“. Ist diese Methode verankert, gelingt es auch in der Nacht mit einem gedachten „Stopp“.

Gedanken als Bücher: stelle dir deine Gedanken, wie Bücher in einem Regal vor und immer wenn du eins aufmachst, kannst du es auch wieder ins Regal stellen. Setze deine Gedanken auf Wolken und lasse sie davon ziehen oder lass sie Blätter im Wind sein.

Fantasiereisen: geführte Fantasiereisen helfen den Geist auf etwas anderes zu konzentrieren. Auch Märchen und Geschichten lassen die Gedanken auf Reisen gehen.

Die Gegenwart: Beim Grübeln richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit oder Zukunft. Mache dir deine Gegenwart bewusst. Wie war dein Tag. Was ist gut gelaufen, wofür kannst du dankbar sein. Entdecke auch die Kleinigkeiten!

5. Tageslicht

Gehen Sie tagsüber oft ins Tageslicht. Das hilft, die innere Uhr auf den persönlichen Tag-Nacht-Rhythmus einzustellen.

6. Ernährung

Eine üppige Mahlzeit, Espresso oder Cola am Abend können den Schlaf empfindlich stören! Daher sollten Sie abends leichte Kost bevorzugen. Wählen Sie eiweißreiche Sattmacher wie z. B. Fisch, mageres Fleisch oder Quark und kombinieren Sie diese mit einer leckeren Portion Gemüse. Auf koffeinhaltige und anregende Getränke sollten Sie ab dem Nachmittag verzichten. Übrigens: Auch zu viel Alkohol und Nikotin sind als Schlafräuber bekannt.

7. Bewegung

Den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen und abends direkt aufs Sofa? Vorsicht! Was für viele von uns zum Alltag gehört, kann die Schlafqualität empfindlich beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, am Tag mehr Aktivität einzubauen. Ideal sind Ausdauersportarten an 3-4 Tagen pro Woche. Doch auch die kleinen Bewegungseinheiten zwischendurch sind wichtig: Treppe statt Aufzug, ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause oder der Fußweg zu einer entfernter gelegenen U-Bahn-Station sind schon effektive Mittel, um für die nötige Bettschwere zu sorgen.

Wichtig: Die Sportphase sollte drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen beendet sein, sonst ist der Körper später von der Aktivität noch zu angeregt. Tipp: Wer am Abend noch Sport treiben möchte, sollte eher auf ruhige Sportarten wie Yoga oder Pilates ausweichen, um den Körper nicht noch einmal auf Hochtouren zu bringen.

8. Schlafhygiene

Die richtige Schlafumgebung

Man sollte sich im Schlafzimmer richtig wohl und geborgen fühlen. Hat es die richtige Größe - oder fühlen Sie sich beengt? Sind die Farben angenehm? Lassen die Möbel Raum zum Atmen oder wirken sie schwer und erdrückend?

Helligkeit: Mit geeigneten Vorhängen oder Jalousien lässt sich das Schlafzimmer gut abdunkeln - das ist vor allem deshalb wichtig, weil das körpereigene Schlafhormon Melatonin nur bei Dunkelheit produziert wird.

Lüften: Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Schlafzimmer gut gelüftet ist und die Zimmertemperatur zwischen 14 und 18 Grad Celsius liegt.

Bett und Matratze: Hat das Bett die passende Größe, die Matratze die richtige Qualität? Oder lagert zu viel unter dem Bett? Auch das kann belasten.

Kopfkissen: Das Kopfkissen hat eine wichtige Stützfunktion für den Körper. Sie sollten Größe und Material den individuellen Schlafgewohnheiten anpassen. Ein falsches Kopfkissen kann Verspannungen und Kopfschmerzen auslösen.

Bettdecke: Die Zudecke muss groß genug sein, dass Sie sich nachts nicht abdecken und frieren. Sie sollte leicht sein und wärmen, aber den Körper nicht überhitzen. Eine der Jahreszeit angepasste, atmungsaktive Qualität ist ideal.

Hygiene: Schütteln Sie das Bettzeug häufig an Luft und Sonne aus. Alle waschbaren Teile sollten regelmäßig gereinigt werden. Je nach Qualität müssen Matratze und Bettzeug alle paar Jahre ausgewechselt werden.

Strahlung: Selbstverständlich sollte sein, dass TV, Radio und Handy nachts Sendepause haben - am besten, Sie verbannen technische Geräte ganz aus dem Schlafzimmer!

Lärm: Können Sie in Ihrem Schlafzimmer Ruhe finden oder stören Sie nachts Geräusche wie Besucherlärm einer nahen Gaststätte oder Verkehrslärm einer stark befahrenen Straße?

Ordnung: Je mehr Unruhe im Schlafzimmer ist, umso mehr Unruhe ist im nicht Schlafenden. Ein Schlafzimmer sollte gut aufgeräumt sein. Alles, was hier nicht hinein gehört, sollte in andere Zimmer verbracht werden. Ungelesene Bücher oder Magazine auf dem Nachttisch, chaotische Kleiderberge auf Stühlen, unerledigte Bügelwäsche, Nippes und Schnick Schnack, Kartons mit irgendetwas drin, Unordnung unterm Bett, unendlich viele Fotos und Bilder, etliche Pflanzen usw. gehören nicht ins Schlafzimmer.

Farbgebung: Auch die Farbe des Raumes sollte Beachtung finden. Alle Feuerfarben, wie rot, gelb, orange usw., wirken anregend. Alle Erd- und Wasserfarben, wie blau, grün, braun usw., wirken beruhigend. Einfarbig gehaltene Wände und Vorhänge sorgen für Ruhe, wohingegen wilde Muster nur noch mehr Unruhe bringen.

Reserviert: Halten Sie Schlafzimmer und Bett für die Nachtruhe frei und führen Sie dort keine anderen Tätigkeiten wie Fernsehen, Telefonieren, PC-Arbeit, Bügeln, Lernen oder Essen aus. Selbst für das Nickerchen tagsüber ist es besser, einen anderen Platz zu suchen.

Pyjama: Tragen Sie Schlafkleidung, in der Sie sich richtig wohl fühlen, die angenehm und bequem ist.

Wärme: Bei kalten Füßen hilft beispielsweise eine Wärmflasche oder ein warmes Fußbad vor dem Schlafengehen.

Regelmäßige Schlafenszeiten

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier - das gilt auch in puncto Schlaf. Daher sind regelmäßige Schlafzeiten wichtig: Stehen Sie jeden Tag (auch am Wochenende) zur gleichen Zeit auf. Abends sollten Sie ins Bett gehen, wenn Sie sich müde und schläfrig fühlen. Ziel ist es, dass Sie möglichst wenig Zeit schlaflos im Bett verbringen und Ihren Körper auf einen gut strukturierten Schlaf-Wach-Rhythmus einstellen. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte besser auch auf ein Nickerchen zur Mittagszeit verzichten.

Sanfter Tagesausklang

Lassen Sie den Tag bewusst ausklingen. Nehmen Sie sich ein bis zwei Stunden Zeit, allmählich zur Ruhe zu kommen und den Tag Revue passieren zu lassen.

Beschäftigen Sie sich ab jetzt nur noch mit leichten Themen und Tätigkeiten. Aufregende Literatur oder TV-Beiträge sollten Sie jetzt beiseite lassen.

Gehen Sie erst schlafen, wenn die Müdigkeit groß genug ist. Eventuell hilft eine leichte Lektüre, in den Schlaf zu finden.

Ein persönliches Abendritual

- Viele Schlafexperten empfehlen, ein persönliches Abendritual einzuführen. So können ein entspannendes Bad, ein warmer Schlummertrunk oder eine CD mit Naturgeräuschen wie z. B. Wellen oder Regen Körper und Geist gut aufs Schlafengehen einstimmen und dabei helfen, den Tag „innerlich“ loszulassen. Grundsätzlich sollten Sie die Zeit vor dem Zubettgehen nicht mit aufreibenden Gesprächen, spannender Lektüre oder Actionfilmen verbringen. Gewöhnen Sie sich feste Schlafzeiten an.
- **Musik:** Wer gerne Musik hört, dem können leise, beruhigende Klänge helfen.
- **Honigmilch:** Trinken Sie vor dem Schlafengehen ein Glas warme Milch mit einem Teelöffel Honig.
- **Kräuterbad:** Ein wohlig-warmes Vollbad mit beruhigenden Kräuterzusätzen wie Lavendel oder Melisse entspannt.
- **Kuscheln:** Wenn möglich kuscheln Sie mit Ihrem Partner bzw. der Partnerin. Körperliche Nähe beruhigt und entspannt ebenfalls.
- **Lesen:** Manchen Menschen hilft es, zu lesen, bis der Schlaf kommt. Achten Sie auf leichte Literatur, die Geist und Seele nicht belastet.

9. Tipps für wache Nächte

Licht aus!

Lassen Sie auch möglichst das Licht aus, es schaltet den Körper zusätzlich auf „wach“. Wer jedoch sehr munter ist und lieber aufstehen möchte, sollte sich nicht zum Liegenbleiben zwingen.

Nicht ständig auf die Uhr schauen

Wer kennt das nicht: In schlaflosen Nächten wandert der Blick oft im Minutentakt zur Uhr - und das macht alles nur noch schlimmer. Denn so steigt der Druck, doch endlich einschlafen zu müssen und die körperliche und seelische Anspannung verhindert den ersehnten Schlaf erst recht.

Besser: Stellen Sie Ihren Wecker außer Sichtweite auf und stehen Sie auf, wenn Sie merken, dass Sie partout nicht einschlafen können.

Nachts nichts naschen

Auch wenn die Versuchung noch so groß ist - geben Sie ihr nicht nach. Wenn sich der Körper erst einmal daran gewöhnt, nachts Nahrung zu bekommen, verlangt er immer häufiger danach.

Wachliegen - besser nicht!

Erfolgreiche Einschlafversuche können wirklich müde machen - wer dann im Bett liegen bleibt und den Schlaf herbeisehnt, spannt sich immer mehr an, konditioniert das Bett auf „Nicht schlafen können“ und kann schlussendlich kein Auge zumachen.

Besser: Raus aus dem Bett und einfache, monotone Tätigkeiten (z. B. Kreuzworträtsel lösen, Wäsche zusammenlegen) verrichten.

Ziel sollte es sein, die schlaflos im Bett verbrachte Zeit zu reduzieren.

Negative Konditionierungen vermeiden

Wer schon mit dem Gedanken „Ich kann doch sowieso nicht einschlafen“ ins Bett geht, wird es sicherlich schwer haben, sanft einzuschlummern. Oft kreisen die Gedanken dann schon in den frühen Abendstunden um das Problem - auf diese Weise entwickelt sich eine negative, problembelastete Einstellung zum Thema Schlaf und oft auch zum Schlafzimmer und zum Bett. Das kann einen echten Teufelskreis aus Schlaflosigkeit und Frustration in Gang setzen.

Besser: Drehen Sie den Spieß um und wiederholen Sie abends im Badezimmer immer wieder den gleichen, positiven Satz (z. B. „Ich werde heute gut schlafen“).

10. Wann zum Arzt?

Wenn die Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum anhalten oder immer wieder auftreten, sollten Sie einen Arztbesuch einplanen. Er kann der Sache auf den Grund gehen, die möglichen Ursachen ermitteln und Sie über die geeigneten Behandlungsmöglichkeiten informieren. Schließlich beeinträchtigen Schlafstörungen auf Dauer die Lebensqualität und gehen auch an Gesundheit und Wohlbefinden nicht spurlos vorbei.

11. Schlafmittel

Insbesondere bei anhaltenden Schlafstörungen, die auch nicht durch entsprechende Verhaltensänderungen gelindert werden können und die zu einer starken Beeinträchtigung von Gesundheit und Wohlbefinden führen, ist mitunter die vorübergehende Gabe von chemisch-synthetischen Schlafmitteln angezeigt. Doch insbesondere bei den klassischen Benzodiazepinen raten Experten zur Vorsicht: Es drohen Nebenwirkungen und Abhängigkeit. Insofern sollte die Einnahme nicht länger als drei Wochen durchgängig erfolgen und sobald möglich wieder ganz vermieden werden.

Übrigens: Auch rezeptfreie Antihistaminika, die bei Schlafstörungen mitunter zum Einsatz kommen, bergen das Risiko von Nebenwirkungen.

Die Kraft der Homöopathie bei Schlafstörungen

Wer derartige Nebenwirkungen umgehen und auch das Risiko einer Abhängigkeit nicht in Kauf nehmen möchte, der kann insbesondere bei nervös bedingten Schlafstörungen mit der Homöopathie auf eine sanfte Alternative zurückgreifen. Homöopathische Wirkstoffe wie Baldrian, Passionsblume oder Traubensilberkerze (kombiniert mit weiteren Wirkstoffen enthalten in Calmvalera Hevert, rezeptfrei in der Apotheke) können helfen, nervöse Störungen zu lindern. Calmvalera Hevert beruhigt, entspannt und fördert den Schlaf - und das auf gut verträgliche Weise. Weder Gewöhnungseffekte sind zu befürchten, noch macht Calmvalera Hevert müde oder schläfrig.

Hinweise zur Anwendung von Schlafmitteln

- Schlafmittel können sinnvoll sein, um eine Schlafstörung in den Griff zu bekommen, bevor sie chronisch wird.
- Eine Selbstmedikation mit rezeptfreien Präparaten sollte möglichst nur wenige Tage lang erfolgen.
- Bei rezeptpflichtigen Medikamenten sollten bezüglich der Dauer der Einnahme die Hinweise in der Packungsbeilage beachtet werden.
- Falls Ihr Arzt Ihnen ein Schlafmittel verschreibt, halten Sie sich an seine Anweisungen und setzen Sie verordnete Arzneimittel niemals eigenmächtig ab.

- Beachten Sie mögliche Nebenwirkungen, die im Beipackzettel aufgeführt sind (z. B. Einschränkung der Verkehrstauglichkeit, Suchtpotenzial).
- Die medikamentöse Behandlung sollte immer durch die richtige Schlafhygiene und geeignete Verhaltensänderungen begleitet werden. Tipps dazu finden Sie hier:

Melatonin zum Einnehmen

Wichtig: Zugelassene und in ihrer Wirksamkeit klinisch geprüfte Melatonin-Präparate sind in Deutschland verschreibungspflichtig und unterliegen strengen Qualitätskriterien. Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin sind in Deutschland verboten - daher ist es äußerst ratsam, die Finger von zweifelhaften Internetquellen zu lassen.

Rezeptpflichtige Melatonin-Präparate enthalten den natürlichen Wirkstoff in retardierter Form. Das heißt konkret, dass die Freisetzung über mehrere Stunden hinweg erfolgt und so die biologische Melatoninproduktion im Körper imitiert werden kann. Aufgrund der schlafanstoßenden Wirkung und der Erhöhung der Schlafneigung kann der Arzt diese Melatonin-Tabletten bei bestimmten Patientengruppen als Schlafmittel verordnen. Der biologische Schlaf-Rhythmus kann so auf natürliche Weise stimuliert und die Schlafqualität wirksam verbessert werden.

Aus der Natur

Melisse: Schon seit der Antike gilt die Melisse als besonderes Heilkraut. Zu ihren vielseitigen Anwendungsgebieten gehören unter anderem Einschlafstörungen, Schlafprobleme und nervöse Unruhe. Sie ist ein wesentlicher und namengebender Bestandteil der Naturarznei Klosterfrau Melisengeist.

Lavendel: Ob als Tee, Badezusatz oder im Duftkissen neben das Kopfkissen gelegt - das ätherische Öl der Lavendelblüten verströmt ein wohltuend beruhigendes Aroma.

Baldrian: Die Wurzel der aromatischen Pflanze mit den zarten Blüten hat sich ebenfalls bei Schlafstörungen, innerer Unruhe und nervösen Beschwerden bewährt. Die Wirkung tritt allerdings nicht sofort ein, sondern baut sich allmählich innerhalb von 14 Tagen auf.

Hopfen: Der Gemeine Hopfen wirkt unter anderem beruhigend, entspannend und schlaffördernd. Empfehlenswert sind auch Kombinationen mit anderen beruhigenden Heilkräutern wie Baldrian.

Passionsblume: Das Kraut der wunderschön blühenden Passionsblume ist in vielen beruhigenden Teemischungen und Naturarzneien enthalten. Passiflora incarnata, so der botanische Name, wirkt vor allem entspannend und fördert das Einschlafen. Sie lässt sich gut mit Melisse, Baldrian oder Hopfen kombinieren.

12. Psychosomatik

Einschlafen verlangt von uns Loslassen von Kontrolle, von aller Absichtlichkeit, von aller Aktivität. Einschlafen verlangt von uns Hingabe und Urvertrauen, ein Einlassen auf Unbekanntes. Einschlafen lässt sich gerade nicht durch Zwang, Selbstbeherrschung, Wille und Anstrengung herbeiführen. Jedes aktive Wollen ist der sicherste Weg, Schlaf zu verhindern. Wir können nur warten und darauf vertrauen, dass sich der Schlaf auf uns hernieder senkt.

All das, was der Schlaf von uns fordert, gehört nicht gerade zu den Stärken der Menschen. Wir sind aktiv, sind stolz auf unser Machen und Tun, abhängig von unserem Intellekt und unsere misstrauischen Kontrolle. So darf es nicht erstaunen, dass Schlaflosigkeit zu den häufigsten Gesundheitsstörungen unserer Zivilisation zählt.

Wir sehnen uns nach Schlaf und sehen dennoch eine Bedrohung in ihm: Träume, das Unbekannte, das Dunkle, der Schatten, das Unbewusstsein. Der Schlaf führt uns täglich an die Schattenbereiche unserer Seele, lässt uns im Traum das Gelebte leben oder das Unbewusste gewahr werden.

Wer unter Einschlafstörungen leidet, hat Schwierigkeiten und Angst, von seiner bewussten Kontrolle loszulassen und sich seinem Unbewussten anzuvertrauen. Der heutige Mensch macht kaum eine Trennung zwischen dem Tag und der Nacht und nimmt seine Gedanken und Aktivitäten mit in den Schlafbereich hinüber.

Der Schlaflose sollte als erstes lernen, bewusst den Tag abzuschließen, um sich ganz der Nacht und deren Gesetzen hingeben zu können. Weiterhin sollte er lernen, sich um seine unbewussten Bereiche zu kümmern, um herauszufinden, von wo die „Angst“ aufsteigt. Er identifiziert sich zu stark mit dem „Macher“ und hat Probleme loszulassen.

Das Symptom Schlaflosigkeit liefert dem Menschen viel Zeit, sich mit seinen unbewussten Wünschen und Bedürfnissen auseinander zu setzen.

Folgende Fragen sollte man sich stellen:

- Wie abhängig bin ich von Macht, Kontrolle, Intellekt und Beobachtung?
- Kann ich loslassen?
- Wie entwickelt sind in mir Hingabefähigkeit und Urvertrauen?
- Kümmere ich mich um die „Nachtseite“ meiner Seele?