

Kannst du auch nicht schlafen?...

... in guter Gesellschaft: 25% der Menschen leiden unter Insomnie*
(* Mangelnde Schlafqualität oder -quantität)

„Normaler“ Schlaf

Es gibt keine bestimmte, nötige Schlafdauer. Die meisten Menschen kennen aus eigener Erfahrung wie viel Schlaf sie benötigen, um erholt und ausgeschlafen zu sein. In den Industrieländern liegt die durchschnittliche Schlafdauer bei etwa 7 Stunden, kann aber zwischen ca. 5 und 9 Stunden schwanken.



Schlafstadien

- 1 Einschlafstadium
 - 2 Leichter Schlaf
 - 3 und 4 Stadium-Tiefschlaf
- ...als Schlafzyklen

REM-Phasen : $\frac{1}{4}$ der Schlafzeit (bearbeiten Vergangenes, vorbereiten Künftiges).

Kurze Aufwachphasen sind ganz normal: zum gesunden Schlaf eines 50jährigen gehört durchaus, dass er mehrere Male in der Nacht wach wird. Im Alter = weniger Tiefschlaf.

Schlafen- Wozu?

Regeneration (Tiefschlaf)
- Stärkung des Immunsystems
- Gedächtnis, Verarbeitung von Erlebnissen
(REM-Schlafphasen und Träume).

Mögliche Ursachen von Insomnie

Emotionale Belastungen, Hormonstörungen (z.B. Menopause: Östradiol + Progesteron Mangel. Hyperthyreose. Chronischer Stress: gestörte Cortisol-Kurve), gestörte Schlafhygiene, Schnarchen (Apnoe → Sauerstoff im Gehirn nimmt ab!), psychische Störungen (Depression*), Schmerzen*, chron. Erkrankungen (Diabetes, HRS...)*, RLS*.

*Teufelskreis!

Diagnose-Möglichkeiten

Hormontest (Serum und Speichel), Schlaflabor, Gesundheitscheck inkl. Bluttest. Mineralien- (Z.B., Magnesium/Calcium) und Vitaminentest (z.B., B-Vitamine).

Schlafhygiene

Immer zur selben Uhrzeit
„Schlussstrich“ (keine Probleme vorm Schlafengehen besprechen)
Rituale (beruhigende Tätigkeiten)

Ab ca. 5 Stunden vor dem Schlafengehen:

Nur kohlenstofffreie, koffeinfreie Getränke / Medikamente

Nur alkoholfreie Getränke

Wenn, dann nur sehr leichten (keinen anstrengenden) Sport → Macht „wach“!

Abends nur leichte Mahlzeiten.

Vor dem Schlafengehen / Nachts nicht rauchen → Macht „wach“!

SZ gut Lüften; 16°-18° Raumtemperatur

TV, Smartphone, Tablet aus SZ verbannen → gelbes anstatt weißes/blauges (LED)-Licht

WLAN, Handys ausschalten → Elektrosmog

Lärm- (Infraschall?) und Lichtquellen möglichst beseitigen (Dunkelheit → Melatoninbildung)

Schlafmittel verkürzen Tiefschlafphasen

Um den Zeitdruck zu entschärfen, Wecker verstecken (→ Drang zur Kontrolle der Uhrzeit unterbinden).



Auf Gewohnheiten achten! → **Kompensationsstrategie?**

Weil das Schlafzimmer mit quälenden Einschlafversuchen assoziiert wird, versuchen wir automatisch das Unwohlsein anders zu kompensieren. Trifft eine dieser Strategien zu?

O Alkohol vor dem Schlafengehen,

O regelmäßige Nickerchen tagsüber,

O übermäßiger Kaffeeconsum um tagsüber wach zu bleiben, O Nachtarbeit,

O unregelmäßige Schlafenszeiten....

Effektiver als Schlaftabletten sind Psychologische Techniken (AT), Stimulus-Kontrolle und Schlafrestriktion (75% anhaltender Erfolg!)

Stimulus (Impuls)-Kontrolle

Ziel: Beziehung Schlaf/Schlafzimmer normalisieren.

Vorgangsweise:

1. Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
2. Wenn sie in den nächsten 20–30 Minuten nicht einschlafen können (ohne Uhr, nur ca. abschätzen), stehen Sie auf und gehen in einen anderen Raum. Bewegen Sie sich oder lenken Sie sich ab (z.B. lesen, etwas trinken, oder eine langweilige Tätigkeit ausführen).
3. Gehen Sie wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wenn Sie nicht einschlafen, wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.
4. Morgens zur gleichen Zeit aufstehen, auch am WE; möglichst kein Nickerchen tagsüber.

Schlafrestriktion

Um mehr Schlaf zu bekommen, neigt man dazu, länger im Bett zu verweilen.

Mit der Schlafrestriktion wird die im Bett verbrachte Zeit auf die tatsächlich geschlafene Zeit begrenzt.

Schlafprotokoll: über 1 bis 2 Wochen werden die 1. im Bett verbrachte und 2. faktisch geschlafene Zeit, täglich notiert.

Danach wird die im Bett verbrachte Zeit auf die tatsächliche Schlafenszeit reduziert (mind. 5 Std.). Am Anfang sind Müdigkeit und Schlafdruck groß!

Aller Anfang ist schwer...

Sobald sich die Schlafqualität verbessert, schrittweise um 15 min verlängern, bis dir benötigte Schlafzeit erreicht wird.



Andere Verfahren

Akupunktur (hilft unmittelbar!)

Entspannungsmethode erlernen (AT, Muskelentspannung nach Jacobsen)

Kognitive Fokussierung (Konzentration auf angenehme, beruhigende Gedanken**bilder**)

Heißes Bad (40°: Körpertemperatur sinkt besser ab, danach → wie beim Schlafen).

Aus dem Pflanzenreich

Baldrian (Wurzeltinktur, hoch dosiert), Passionsblume (bes. bei Grübeln, auch tagsüber!)

Hopfen (bes. bei Frauen, reguliert Östrogene), Johanniskraut (bes. bei Depression;

Sonnenexposition vermeiden!), Melisse & Lavendel (auch getrocknet, als „Schlafkissen“).

Gemmopräparate: Silberlinde (auch spasmolytisch u. blutdrucksenkend), Feigenbaum (bes. indiziert bei Reizdarm, Gastritis).

Ätherische Öle

Lavendel, Melisse, Kamille, Mandarine, Neroli, Baldrian → das „richtige Öl“ ist sehr subjektiv (Verbindung Riechkolben → limbisches System): Ausprobieren!

2-3 Tropfen aufs Kissen oder gesprüht/vernebelt ins SZ vorm Schlafengehen.

Fußbad-Rezept: Schüssel mit warmem Wasser füllen. Jew. 1 Tropfen von 3 der oberen Ölen mit 1 TL Olivenöl emulgieren. 10 Min. Füße darin baden. Trocknen, ins Bett.

Vollbad: wie Fußbad, insgesamt jedoch 10 Tropfen in 1/2 EL Öl mischen, 20 Min. Baden.

Zwischendurch entspannen

Sammeln sich tagsüber viel Stress und negative Gedanken, wird eine Entspannung Abends immer schwieriger. Zum „Zwischendurch Loslassen“:

- Ganzkörper- / Arme- Schütteln (evt. mit „Vokalisierung“)
- Bauch-Atmen (Fokus aufs Ausatmen: 2mal länger als Einatmen)
- Innerlich Formeln aussprechen (effektiver mit Entspannungstechniken wie autogenes Training kombiniert!): „Alles in mir ist gelassen“ ... „ich bin ganz ruhig und entspannt“ ... „ich bin wohligh schwer, versinke wie Blei“ ...
- Vorstellen, wie... → Stress/aggressive Wörter wie eine graue Masse wegfallen, den Rücken hinunterrutschen ... → eine grüne/blaue Farbe/Flüssigkeit den Körper füllt, besonders Brustraum und Kopf.

Haftungsausschluss: Lucia Rizzo übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die aus einer Selbstbehandlung (basierend auf dem gezeigten Thema) entstehen könnten. Generell sollte eine Behandlung immer in Absprache/Aufsicht mit einem sachkundigen Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker/in erfolgen.

Foto-Credits: Michael Gil, Chris Waits, Flickr - Luna