

#### 4. Hilfsmittel / Medikamente

Schlafmittel sollten Sie stets nur in Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen, denn sie haben zum Teil schwerwiegende Nebenwirkungen (Sturzneigung, Inkontinenz, verminderte Hirnleistung). Zudem sollte die Einnahmedauer auch aufgrund des Abhängigkeitspotenzials einiger Präparate auf maximal 4 Wochen begrenzt werden. Problematisch wird es, wenn sich die Überzeugung verfestigt „Ich kann nur mit meiner Pille einschlafen“, denn damit verlieren Sie das Vertrauen in Ihren eigenen Körper. Dies gilt für pflanzliche Mittel übrigens genauso wie für rezeptpflichtige Medikamente. Um solche Überzeugungen zu verhindern, sollten Sie Ihrem Körper immer wieder die Gelegenheit geben, Ihnen zu beweisen, dass Sie auch ohne Medikament schlafen können. Durch die Hinweise zur Schlafhygiene können Sie ihn dabei sehr gut unterstützen.

Zuletzt noch ein Hinweis zum Thema Alkohol: Alkohol kann zwar kurzfristig einschlaaffördernd wirken, führt aber langfristig zu qualitativ schlechterem Schlaf (z.B. nächtliches Erwachen oder weniger tiefer Schlaf) und verstärkt damit möglicherweise Ihr Problem. Daher lassen Sie ihn lieber weg.

#### 5. Wann sollten Sie einen Arzt konsultieren?

Wenn Schlafstörungen über einen Monat anhalten und sie darunter sehr leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Einige Symptome können auf eine organisch bedingte Schlafstörung hinweisen und der Arzt kann in vielen Fällen durch die Behandlung der organischen Störung eine deutliche Verbesserung des Schlags erreichen. Zu diesen Symptomen zählen: nächtliche Schmerzen, Nykturie (mehrfaches nächtliches Harnlassen), Atempausen während des Schlags, Herzrasen, Schweißausbrüche, unruhige Beine oder eine sehr stark ausgeprägte Tagesmüdigkeit. Zudem sollten Sie auch bei Angstattacken und anhaltender innerer Unruhe oder Grübelneigung einen Arzt aufsuchen.

#### 6. Weiterführende Informationen zum gesunden und gestörten Schlaf

- » [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de) (Hier finden Sie weitergehende Informationen, Broschüren, Buchtipps und Kontakt zu Selbsthilfegruppen.)
- » Buchtipp mit Hintergrundinformationen zum Thema Schlaf und weiteren Techniken zur Selbsthilfe bei Schlafstörungen: „Schlafen können: Schlafstörungen erfolgreich bewältigen. Ein verhaltenstherapeutischer Ratgeber. Mit Online-Material“ von Tatjana Crönlein (Beltz Verlag)



Titelfoto: Getty Images | Foto oben: Getty Images







Foto: Getty Images

## 2. Sich auf den Schlaf vorbereiten

Damit Sie am Abend ausreichend müde sind, um gut einschlafen zu können, sollten Sie sich tagsüber allenfalls zur Mittagsruhe für höchstens 20–30min hinlegen. Die Idee „Ich muss den Schlaf doch nachholen“ ist trügerisch. Legen Sie sich nur schlafen, wenn Sie auch wirklich müde sind!

Ansonsten sollten Sie versuchen, tagsüber möglichst körperlich aktiv zu sein. Direkt vor dem Schlafengehen verzichten Sie allerdings besser auf Sport oder Ähnliches. Davon ausgenommen sind sexuelle Aktivitäten, die als eher schlaffördernd gelten. Auch geistige Aktivität (z.B. Rätselraten) aktiviert und ist dem Schlaf damit abträglich. Unmittelbar vor dem Zubettgehen sollten Sie aufregende Fernsehfilme vermeiden, damit Ihr Tag ruhig ausklingen kann. Auch auf Fernsehen im Bett sollten Sie verzichten, da das Bett nur zum Schlafen und nicht zum Ruhen reserviert sein sollte. Zudem stört auch hier wieder das Licht. Das gilt ebenso für das Handy.

Verzichten Sie ab dem Nachmittag auf stimulierende Getränke wie Kaffee, Schwarzer oder Grüner Tee sowie Cola und auf schwere Mahlzeiten zum Abendessen.

Eine schlaffördernde Abendroutine kann ebenfalls helfen, besser in den Schlaf zu kommen. Dazu zählen ein geregelter Ablauf, aber auch z.B. ein Abendspaziergang, die Tasse heiße Milch mit Honig, ein Einschlaftee, ein entspannendes Bad oder ein Entspannungsverfahren (z.B. Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training).

## 3. Was tun, wenn ich trotzdem nicht einschlafe?

Wenn Sie im Bett liegend nicht einschlafen können, sollten Sie vor allem keinen gedanklichen Druck erzeugen. Negative Gefühle verhindern eher das Einschlafen. Auch sollten Sie nicht beginnen, ständig auf die Uhr zu schauen und Ihre verbleibende Schlafzeit auszurechnen – so setzen Sie sich unter Druck und das verhindert das Einschlafen erst recht. Drehen Sie Ihren Wecker einfach um. Sollten Sie merken, dass Sie nach 20–30 min noch nicht eingeschlafen sind, stehen Sie besser noch einmal auf. Beschäftigen Sie sich mit ruhigen, angenehmen Aktivitäten (z.B. Lesen, ruhige Musik hören) und gehen Sie erst zurück ins Bett, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie nun so müde sind, dass Sie direkt einschlafen könnten. Auch die Idee

„Ich muss früher ins Bett, weil ich so lange brauche, bis ich einschlafe.“ ist falsch. Früheres Zubettgehen führt wahrscheinlich vor allem dazu, dass Sie zeitig in der Nacht erwachen, weil Sie ausgeschlafen sind. Gehen Sie daher besser stets zu ähnlichen Zeiten ins Bett.

Manchmal lassen einen die Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Hier kann ein Gedankentagebuch Abhilfe schaffen. Indem Sie Ihre Gedanken und Sorgen vor dem Schlafengehen schriftlich festhalten, sorgen Sie für mehr Ordnung im Kopf und finden so vielleicht Lösungsansätze. Die aufgeschriebenen Gedanken können Sie dann buchstäblich „bei Seite legen“. Das macht Sie für den Moment gelassener und lässt Sie besser in den Schlaf kommen.

Die meisten älteren Menschen schlafen etwa 5–9 Stunden pro Nacht. Das bedeutet, dass sie weder deutlich mehr noch deutlich weniger Schlaf benötigen als Jüngere. Eine Einschlafdauer von bis zu 20 min und auch gelegentliche Wachphasen sind dabei normal. Etwa 30 % aller Menschen leiden zumindest gelegentlich unter einem nicht erholsamen Schlaf. Abhilfe muss nicht immer nur ein Schlafmittel verschaffen. Sie können selbst durch die sogenannte Schlafhygiene viel dafür tun, Ihre Schlafqualität zu verbessern. Schlafhygiene bezeichnet alle Maßnahmen, die einen gesunden, erholsamen Schlaf fördern. Oftmals kann durch die Umsetzung dieser Maßnahmen ganz oder zumindest teilweise auf die Einnahme schlaffördernder Medikamente verzichtet werden.

## Was können Sie tun:

### 1. Die richtige Umgebung

Das Wichtigste zuerst: Sie sollten sich einen Schlafplatz schaffen, an dem Sie sich rundum wohlfühlen. Dabei spielt eine bequeme Matratze eine genau so große Rolle wie die richtige Temperatur (ca. 16–18°C), gute Lüftung, eine geräuscharme Umgebung und eine ausreichende Abdunkelung. Licht stört die Produktion der Schlafhormone und ist damit ein Wachmacher. Schon ein Radiowecker kann stören.



Foto: Adobe Stock