

Viele Deutsche leiden unter Schlafstörungen. Millionen Deutsche sollen betroffen sein.

Wir möchten Ihnen einige Tipps geben, wie Sie Schlafstörungen vermeiden bzw. in den Griff bekommen können.

Tipp 1. Am Abend sollten Sie den Tag ruhig und entspannt ausgleiten lassen. Um diese Tageszeit sollte nicht gelernt oder hoch konzentriert gearbeitet werden.

Stress sollte vermieden werden. Manchmal kann auch das Fernsehen nicht zur Entspannung, sondern zum Stress beitragen (Action- und Katastrophenfilme).

Besser ist es, entspannende Tätigkeiten in die Abendstunden zu verlegen: ein gutes Buch zu lesen, Lieblingsmusik zu hören, mit Freunden zu plaudern oder Karten zu spielen, mit Bekannten zu telefonieren, einen Spaziergang zu unternehmen u.Ä.

Tipp 2. Sie sollten immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen. Das ist für Berufstätige im Schichtdienst ein großes Problem. Bei Betroffenen, die ihren Abend frei gestalten können, sollte aber auf eine feste Schlafenszeit – und auf einen gleichbleibenden Tagesrhythmus - geachtet werden.- auch an den Wochenenden! Jeder hat seinen eigenen Biorhythmus, nach dem man Sie sich richten sollten.

Tipp 3. Die richtige Schlafumgebung ist wichtig; dabei sollte das Schlafzimmer möglichst:

dunkel, leise und kühl (16 bis 18°Celsius) sein.

Sie sollten also schon beim Einrichten der Wohnung darauf achten, dass der Schlafraum am Abend nicht von der Sonne beschienen wird, Rollläden/ dichte Vorhänge aufweist und nicht an einer Durchfahrtsstraße liegt.

Auch sollte Sie sich eine gute Matratze anschaffen, die den eigenen Bedürfnissen entspricht. Dazu können Sie sich vor dem Kauf beraten lassen und auch im Geschäft „Probeliegen“.

Falls eine Allergie gegen Hausstaubmilben vorliegt, sollten Sie Schutzmaßnahmen ergreifen, wie z.B. einen geeigneten Matratzenschoner kaufen und Kissen und Bettdecke ohne Daunen/ Feder-Füllung benutzen.

Tipp 4: Nach einer unterhaltsamen Feier, einem besonders anstrengenden Arbeitstag, belastenden Ereignissen, problembelasteten Gesprächen am Abend und auch vor der Fahrt in den Urlaub oder großen Festen sind Einschlafprobleme nichts Ungewöhnliches. Sie sollten die Situation dann nicht dramatisieren, denn kurzfristige Schlaflosigkeit vergeht wieder.
Siehe obige Tipps

Tipp 5: Um für ein besseres abendliches Einschlafen zu sorgen, ist es besser, auf den Mittagsschlaf zu verzichten.

Tipp 6: Außerdem sollte das Bett nur zum Schlafen und nicht zum Lesen, Fernsehen oder für andere Freizeitbeschäftigungen genutzt werden, damit das Zubettgehen für den Körper

eindeutig das
Signal zum Schlafen
ist

S

Tipp 7: Ganz verkehrt wäre es, im Bett am Handy oder Laptop zu arbeiten/ spielen, denn diese elektronischen Geräte verbreiten viel Helligkeit und die Helligkeit behindert den natürlichen Schlafrhythmus. Die biologische Erklärung: Die Umgebungs- Helligkeit verhindert die Bildung des körpereigenen Schlafhormons Melatonin!!

Tipp 8: Alkohol, der Genuss von Kaffee oder Cola nach der Mittagszeit und schwer verdauliche Abendmahlzeiten

können zu Schlafstörungen beitragen.

Durch Alkohol kann man zwar etwas besser einschlafen, aber der natürliche Schlafrhythmus, bei dem sich Tiefschlafphasen und Traum- (REM- Phasen) Phasen abwechseln, wird gestört. So entstehen Durchschlafprobleme und der Schlaf ist nicht so erholsam.

Tipp 9: Sorgen Sie in Ihrem Tagesablauf für „Entspannungsiseln“. Durch Sport (aber nicht direkt vor dem Schafengehen), Yoga, Autogenes Training, Spaziergänge können Sie abschalten bzw. die Seele baumeln lassen.

Verplanen Sie Ihre Freizeit nicht zu sehr. Freizeitstress durch zu viele Termine kann überfordern und Schlafstörungen begünstigen.

Tipp10: Wenn Sie trotz all dieser Maßnahmen nicht einschlafen können oder in der Nacht aufwachen und das Wiedereinschlafen nicht klappt, hat es sich bewährt, nicht im Bett liegen zu bleiben und sich krampfhaft in den Schlaf zwingen zu wollen. Besser ist es dann, aufzustehen und sich abzulenken durch den Toilettengang, etwas zu trinken (keinen Alkohol), sich im Dunklen etwas ins Wohnzimmer auf die Couch zu setzen, ruhig auf und ab zu gehen oder mal aus dem Fenster zu sehen. Tun Sie das, was sie entspannt und auf gute Gedanken bringt.

Man kann sich auch, wenn viele Vorhaben am nächsten Tag anstehen, eine „to-do-Liste“ schreiben, damit man das Gefühl bekommt, nichts zu vergessen, und dann beruhigt wieder zu Bett gehen kann.

Wenn trotz unserer Tipps zur „Schlafhygiene“ keine Besserung eintritt, können Sie sich bei uns in der „

Raiffeisen- Apotheke

“, Hamm (Sieg) und beim Arzt individuell beraten lassen.