

KLEINE KORREKTUREN IM VERHALTEN BEWIRKEN OFT WUNDER

EINIGE HEIßE TIPPS ZUR SCHLAFHYGIENE:

Nicht selten sind es nur unscheinbare Ereignisse, die den Schlaf stören und durch deren Beseitigung alles gut wird.

SCHLAFRITUAL VORAUSSETZUNG FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Lassen Sie den Tag ausklingen, damit Sie allmählich vom Wach- in den Entspannungs- und dann in den Schlafzustand übergehen können.

Zur Vorbereitung auf den Schlaf sollte man sich eines regelrechten **Schlafrituals** bedienen. Das heißt, man sollte vor dem Schlafengehen immer in der gleichen Reihenfolge bestimmte Handlungen ablaufen lassen. Wir wissen, dass bei Kindern solche Rituale gut das Einschlafen fördern, z. B. in der Reihenfolge: Abendessen, Waschen, Zähneputzen, Sandmännchen im Fernsehen, Schlafliedchen singen oder eine Gutenachtgeschichte erzählen, Kuscheln am Schlaf tier (Plüschtiere) oder an die Lieblingssuppe. Ähnlich sollte das Ritual bei Erwachsenen sein. Folgendes Programm wäre denkbar: Abendessen, Nachrichten im Fernsehen, lesen, Musik hören, Spaziergang (z. B. den Hund ausführen), duschen, Zähneputzen, Musik hören, Zubettgehen, einige Minuten lesen und einschlafen. Jeder sollte sich, entsprechend seinen individuellen Neigungen, sein eigenes Schlafritual aufbauen.

INS SCHLAFFENSTER HINEINHÜPFEN

Der Nutzen der sogenannten Schlafenster kann beim Einschlafen von Vorteil sein. Diese Erscheinung wird als Schlaf tendenz oder Schlafenster bezeichnet. Sie tritt im Rhythmus von etwa vier Stunden auf. Entsprechende Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Schlafenster bei vielen Menschen ungefähr bei folgenden Zeiten liegen: 01:00-02:00, 05:00-06:00, 09:00-10:00, 17:00-18:00 und 21:00-22:00 Uhr. Für die Nachtschläfer sind vor allem die Zeitpunkte gegen 21:00 oder 01:00 Uhr von Bedeutung. Jeder Mensch kann durch Selbstbeobachtung, wenn man verstärkte Schläfrigkeit verspürt, den Zeitpunkt seines Schlafensters finden,.

SPAZIERGÄNGE

Ausgedehnte Spaziergänge vor dem Schlafengehen sind entspannend und besser, als sitzend einen Krimi im Fernsehen zu verfolgen. Wichtig ist hierbei das Tempo des Spaziergangs. Für viele Menschen ist gewöhnlich ein langsames Tempo (Kurschritte) beruhigend. Für motorisch Aktive kann ein solches Tempo zur Qual werden, Stress auslösen und den Schlaf verhindern. Für sie ist ein flotter Spaziergang angemessener.

IM BETT NUR SCHLAFEN UND LIEBEN

Das Bett ist nicht für schlaffremde Tätigkeiten zu nutzen (Fernsehen, Frühstück, langes Lesen, Telefonieren usw.). Das Bett sollte ausschließlich für das Schlafen und für die körperliche Liebe genutzt werden. Wenn das Bett schlaffremden Tätigkeiten dient, verliert es seine Signalwirkung als Ruhe- und Schlafstätte und wird zum Stimulator für schlechte Schlafqualität. Problemschläfer und Schlafgestörte sollten nur die Zeit im Bett verbringen, während der sie auch wirklich schlafen.

KÖRPERKERNTemperatur BEACHTEN

Für das Einschlafen ist eine niedrige Körperkerntemperatur (nur durch rektale Messung zu erfassen) erforderlich. Der beste Schlaf ist dann zu erreichen, wenn sich im 24-Stunden-Zeithrhythmus die niedrigsten Werte einstellen. Deshalb sollten Schlafgestörte über längere Zeit vor dem Schlafen (möglichst zu gleichen Tageszeit) ihre rektale Temperatur messen.

AUF DIE RICHTIGE ATMUNG KOMMT ES AN

Atemübungen haben häufig psychische und physische Entspannung zur Folge. Gleichzeitig wird regelmäßig der erforderliche Sauerstoff in das Gehirn gebracht. Für einen guten Schlaf ist genügend Sauerstoffzufuhr für das Gehirn eine wichtige Voraussetzung. Die Atemübungen können im Laufe des Tages, aber auch nach dem „Zubettgehen“ angewendet werden. Es empfiehlt sich die Dreitaktatmung durchzuführen: Einatmen, ausatmen, kurze Pause. Diese sollte bei geschlossenen Augen erfolgen und gedanklich getaktet werden, so dass man das Gefühl hat, wie auf einer Gartenschaukel zu schwingen.

FLÜSSIGKEITSBEDARF DECKEN

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für ein gut funktionierendes Gehirn und somit auch für den Schlaf. Wenn nicht genügend Flüssigkeit aufgenommen wird, dann „trocknen“ die Körperzellen, insbesondere die Nervenzellen, aus. Infolgedessen werden die geistige Leistungsfähigkeit und die Schlafqualität eingeschränkt. Das betrifft besonders ältere Menschen. Bei ihnen geht das „Austrocknen der Hirnzellen“ beschleunigt mit dem biologischen Alterungsprozess einher. Deshalb wird allen Menschen - besonders älteren - empfohlen, mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag während des Wachseins aufzunehmen. Auch am Abend und in der Nacht sollte man Flüssigkeit zu sich nehmen. Es ist besser, nachts den Gang zur Toilette in Kauf zu nehmen, als den Körper längere Zeit im flüssigkeitsarmen Zustand zu lassen.

SPORT UND SCHLAF

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Bewegung müde macht und gewöhnlich einen guten Schlaf nach sich zieht. Prinzipiell ist diese Beobachtung richtig, dennoch muss die Beziehung Sport und Schlaf differenzierter betrachtet werden. Sie gilt nur für diejenigen, die regelmäßig Sport treiben oder sich körperliche Belastungen auferlegen.

WANN FOLGT DEM SPORT EIN GUTER SCHLAF?

Wer z. B. die ganze Woche keinen Sport treibt und am Wochenende 10 km läuft, wird danach einen schlechten Schlaf haben, weil er physisch überanstrengt ist und Muskelkater ihn am Schlaf hindert. Auch derjenige, der noch unmittelbar vor dem Schlafengehen einen Langstreckenlauf absolviert, wird Einschlafprobleme haben, weil ihn der Lauf „wach“ gemacht hat.

Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßige sportliche Betätigung den Schlaf fördert, wenn sie etwa fünf bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen durchgeführt wird.

AUSGLEICH VON PSYCHISCHER UND KÖRPERLICHER MÜDIGKEIT

Viele Menschen haben Schlafprobleme bzw. -störungen, weil sie körperlich unterfordert und geistig überlastet sind. Somit entsteht ein Ungleichgewicht bezüglich der Müdigkeit der körperlichen und geistigen Prozesse. Wer abends psychisch erschöpft nach Hause kommt, sollte sich nicht hinlegen oder in einem bequemen Sessel Platz nehmen, sondern durch Sport (Spazieren gehen, Wandern, Laufen, Schwimmen, Radfahren usw.) das Gleichgewicht zwischen der geistigen und körperlichen Müdigkeit wiederherstellen.

DAS BETT

Im Durchschnitt verbringt der Mensch ein Drittel seines Lebens im Bett. Hierbei bevorzugt er die liegende Position (Bauch-, Seiten- und Rückenlage). Das Liegen während des Schlafs fördert die psychische und physische Erholung und die Entlastung der Wirbelsäule.

SCHLAFSTÄTTEN DES URMENSCHEN

Bereits der Urmensch hatte offensichtlich schon erkannt, dass der aufrechte Gang nur dann zu bewältigen ist, wenn für eine bestimmte Dauer im Laufe des 24-Stunden-Tages die Wirbelsäule entlastet ist. Deshalb leistete er sich bereits den „Komfort“ einer Liegestatt in seiner Höhle, die eine flache Lage auf einem relativ festen Untergrund in Fellen auf leichter Polsterung (Gras oder Laub) gewährleistet.

RÜCKENSCHMERZEN UND DIE KUHLE IN DER MATRATZE

Mit zunehmender Urbanisierung entstand das Schlafzimmer, welches in Stadt und Land Verbreitung fand. Dazu kamen die Betten mit Stahlfederunterlagen und Matratzen, größtenteils als dreiteilige Auflage. Die Autobesitzer erneuern ihr Fahrzeug mindestens alle vier bis fünf Jahre. Das wäre eigentlich für die Matratzen des Betts auch nötig. Hier wird offensichtlich gegen alle Vernunft an der Gesundheit gespart und somit gesündigt.

OMAS STROHSACK ALS MATRATZE?

Ich kann mich erinnern, dass meine Großmutter den Strohsack, der anstelle der heutigen Matratze eingesetzt war, mindestens zweimal im Jahr erneuerte. Wenn die Füllung des Strohsacks unmittelbar nach der Ernte erfolgte, hatte der prallgefüllte Strohsack mit dem Duft des Frischen Stroh eine besonders angenehme und beruhigende Wirkung.

RATSCHLÄGE FÜR DAS BETT

Liegestätten für den Nachtschlaf sollten folgende medizinische Ratschläge berücksichtigen:

- Das Bettgestell hat eine feste, eine leicht gepolsterte oder leicht federnde Unterlage. Kopf- und Fußteil sollten verstellbar sein. Ein Lattenrost aus Holz ist am günstigsten. Federkernmatratzen sind für empfindliche Menschen nicht vorteilhaft, weil sie eisenmagnetische Teile enthalten, die bei jeder Bewegung den Fluss natürlicher geomagnetischer Felder stören.
- Matratzen sollen aus einem Stück bestehen (nicht zwei- oder dreiteilig). Manche Ehepaare bevorzugen eine gemeinsame Matratze, die über beide Betten gelegt wird oder benutzen eine breite Schlafcouch. Dies ist von Vorteil für das gemeinsame Schlaf- und Liebeserlebnis. Ist ein Partner aber sehr sensibel und der andere unruhig, dann kann die Weiterleitung der Körperbewegung des einen auf der Matratze den anderen stören. Empfehlenswert ist, dass auf die Matratze eine Wolldecke gelegt wird, die beim möglichen Schwitzen den Schweiß aufnehmen kann. Zum Zudecken ist eine leichte Daunen- oder Wolldecke vorteilhaft. Die Art der Zudecke ist mit der Zimmertemperatur in Übereinstimmung zu bringen.

KOPFKISSEN

Es soll weich und dem Kopf-Hals-Nackebereich angepasst sein. Sehr angenehm sind mit Körnern gefüllte Kopfkissen (z. B. mit Hirse oder Dinges (Grünkern)).

DAS BETT FÜR SONDERFÄLLE

Die individuellen Besonderheiten, Alter und Gesundheitszustand erfordern spezifische Faktoren bei der Gestaltung der Liegestatt. Dabei sollten folgende Aspekte Berücksichtigung finden:

- Körpergewicht
- Körperlänge
- Orthopädische Krankheiten
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkrankungen des Atmungssystems
- Sicherung der psychischen Entspannung.

DAS SCHLAFZIMMER

WIE SOLL DAS SCHLAFZIMMER AUSSEHEN?

Die Größe der Wohnung und die Anzahl der Familienmitglieder sowie individuelle Bedürfnisse müssen grundsätzlich beachtet werden. Zuerst muss bei der Gestaltung des Schlafzimmers davon ausgegangen werden, ob es für Singles, für ein Ehepaar, für jüngere oder ältere Menschen zweckdienlich sein soll. Ist der Wohnraum knapp, muss auf eine Kombination Schlaf-/Wohnraum zurückgegriffen werden.

SCHLAFZIMMER FÜR DIE LIEBE ODER FÜR DAS SCHLAFEN?

Bei der Gestaltung des Schlafzimmers sollten die individuellen Bedürfnisse bestimmend sein. Schlecht schlafende Partner (auch wenn es nur einen der beiden betrifft) sollten bei der Einrichtung des Schlafzimmers alles daransetzen, jeden schlaffördernden Faktor zu erschießen und alles Störende auszuschließen. Das geht bis zur Einrichtung getrennter Schlafzimmer.

DER MEDIZINISCHE STANDPUNKT ZUM SCHLAFZIMMER

Aus medizinischer Sicht gibt es folgende wichtige Kriterien:

- gute Durchlüftung
- angenehme Temperatur (man sollte weder schwitzen noch frieren)
- angemessene Luftfeuchtigkeit (besonders angebracht bei Zentral- oder Gasheizung Menschen mit Lungenerkrankungen vertragen keine zu hohe Luftfeuchtigkeit)
- keine Lärmbelastung
- kein künstlicher Lichteinfluss (z. B. Lichtreklame)
- pflegeleichte Einrichtungsgegenstände (Staubfänger sind zu vermeiden)
- keine Geruchsbelästigung

LÜFTUNG DES SCHLAFZIMMERS

Die Luftqualität, besonders in den Städten, wird immer schlechter. Zum Schlafen wird „frische Luft“ benötigt, d. h. die Konzentration von maximal 0,1 % Kohlendioxid darf nicht überschritten werden. In einem 75 Quadratmeter großen Raum sollte die Luft alle 2 Stunden ausgetauscht werden um diesen Grenzwert zu unterbieten. Das ist aber nur in Mittelwert. Denn die Überschreitung des genannten Grenzwerts ist abhängig von der Anzahl der darin befindlichen Bewohner, von der Anzahl der Schadstoffquellen (Tabakrauch, Wohnmaterialien, Ofen, von der Luftfeuchtigkeit in der Wohnung u. a.). Wenn diese Faktoren vorhanden sind, muss öfters gelüftet werden.

GUTER SCHLAF DURCH ENTSPANNTSEIN

MUSIKINDUZIERTER ENTSPANNUNG

Musik kann, bei individueller Auswahl der Stücke, am Tage entspannend und beim „Zubettgehen“ relaxierend wirken und daher in den Schlaf führen. Klassische Musik ist dafür gut geeignet.

AUTOGENES TRAINING

Bezüglich des autogenen Trainings möchte ich auf einschlägige Bücher und Broschüren verweisen, die es in großer Auswahl gibt. Ich möchte lediglich auf einige Grundsätzlichkeiten hinweisen:

1. Wer autogenes Training erlernen will, muss Zeit bis zu drei Monate aufbringen.
2. Geben Sie nicht auf, auch wenn es schwer fällt, zu einem schnellen Erfolg zu kommen.
3. Vermeiden Sie während des Trainings alkoholische Getränke und Psychopharmaka. Diese hemmen den Lerneffekt des autogenen Trainings.

Autogenes Training sollte nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen erfolgen.

MEDITATION

Da die Meditation für viele Menschen etwas Mystisches darstellt, soll nachfolgend eine ausführliche Beschreibung erfolgen. Ausgehend von der östlichen Lebensauffassung der stärkeren Zuwendung zu einem geistigen, beschaulichen Dasein und einem selbstbezogenen Bewusstsein sowie der Einheit von Körper und Geist, stellt die Meditation weitaus mehr dar, als alle anderen bekannten psychologischen Entspannungstechniken. Von vornherein wird die gleichzeitige seelische und körperliche Entspannung angestrebt. Aber darüber hinaus bewirkt das regelmäßige Meditieren, dass der Mensch sich in den Zustand geistiger Sammlung, Beschaulichkeit und Versunkenheit versetzt und einen selbstbezogenen Bewusstseinszustand hervorruft, in welchem er den Einklang mit der gesamten Natur gewährleistet.

DIE EMOTIONEN IN DER SCHLAFHYGIENE

EIN GUTES GEWISSEN IST EIN SANFTES RUHEKISSEN

Das ist gar nicht so weit hergeholt. Nette und hilfsbereite Menschen leben gesünder und länger, schrieb der amerikanische Buchautor Douglas Lawson. Er stützt seine Behauptung auf eine Untersuchung über das Sozialverhalten von 2.700 Männern. Dabei zeigte sich: Bei denjenigen, die regelmäßig Gutes taten, war die Sterberate deutlich niedriger. Eine ähnliche Aussage für Frauen wurde bereits vordem getroffen. Warum sollte es auch nicht für einen guten Schlaf nützlich sein, wenn man Gutes getan hat.

DIE PFLEGE VON GEIST UND SEELE IST EBENFALLS EIN SANFTES RUHEKISSEN

In unserer Gesellschaft wird das Körperliche in den Vordergrund gestellt. Bei einem Schönheitswettbewerb werden Körpermaße der Frau bewertet. Aber niemals wird bei derartigen Wettbewerben nach der Schönheit des Geistes und der Seele der Frau gefragt. Kinder bekommen die Körperpflege „eingehämmert“: Gesicht waschen, Hände waschen, Kämmen, Fingernägeln schneiden usw. Aber den Umgang mit den Emotionen erlernen sie selten oder gar nicht. Geist und Seele sind aber das charakteristische für den Menschen und ebenfalls eine Schlüsselfunktion für seine Gesundheit, besonders für den gesunden Schlaf. Trübe Gedanken, also negative Emotionen, hemmen den Schlaf.

WAS VERSTEHT MAN UNTER EMOTIONEN?

Die Emotionen oder das Synonym Gefühle zählen neben dem Gedächtnis zu den Hauptformen der Funktionsäußerungen des Gehirns. Emotionen sind multifunktionelle, flexible, biopsychosoziale Prozesse, die den Menschen mit außerordentlicher Schnelligkeit auf Umwelteinflüsse und auf innere Stimuli adäquat reagieren lassen. Sie sind ein Indikator der anzeigt, ob die Einflüsse für den Menschen nützlich oder Schädlich sind. Emotionen halten die Lebensprozesse in ihren optimalen Grenzen und schützen sie vor Zerstörungen.

KRANKHEITSRELEVANZ DER NEGATIVEN EMOTIONEN

Negative Emotionen sind u. a.

Ärger - Angst - Furcht - Pessimismus - Wut - Neid - Hass - Missgunst - Egoismus - Begierde - Zorn - Schreck - Kaltblütigkeit - Habgier - Rücksichtslosigkeit - Mutlosigkeit - Feigheit - Geiz - Gewinnsucht - Unzufriedenheit - Traurigkeit - Aggression - Entscheidungslosigkeit - Motivationsarmut - Depression - Hilflosigkeit

GESUNDHEITSRELEVANZ DER POSITIVEN EMOTIONEN

Lebensfreude - Frohsinn - Fröhlichkeit - Optimismus - Glaube - Glück - Wille - Freude - Herzlichkeit - Warmherzigkeit - Begeisterung - Zufriedenheit - innere Harmonie - freiwillige Selbstbeherrschung - Selbstvertrauen - Vertrauen - Gewissenhaftigkeit - Zuverlässigkeit - Zuversicht - Rhythmus mit der Zeit - Gelassenheit - Heiterkeit - Humor - Lachen - Beschwingtheit - Sympathie - Kommunikation - Freundlichkeit - Liebe - Entscheidungsfreudigkeit

MANGEL AN FÄHIGKEIT IM UMGANG MIT DEN EMOTIONEN

HAT DISSTRESSFUNKTION UND HEMMT DEN SCHLAF

METHODEN DER KLASSISCHEN NATURHEILKUNDE ZUM EINSCHLAFEN

Die regelmäßige sportliche Betätigung zur Herbeiführung eines gesunden Schlafs kann durch verschiedene natürliche Verfahren und Hausmittel ergänzt werden. Einige dieser Maßnahmen werden als Angebot zum Ausprobieren dargestellt.

KALTES DUSCHEN

Generell ist kaltes Duschen zur Kreislaufaktivierung und für psychische Entspannung ein gutes Mittel. Der Morgen, der Spätnachmittag und der frühe Abend sind für Menschen mit Schlafproblemen zu empfehlen. Abgehörte Personen können zu jeder Tageszeit kalt duschen.

WECHSELBÄDER / WECHSELDUSCHEN

Wechselbäder bzw. Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser können ebenfalls sehr hilfreich sein, aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen anwenden.

SAUNA UND SCHLAF

Der Saunabesuch zweimal wöchentlich am späten Nachmittag (nicht später) kann den Schlaf fördern, Herz-Kreislauf-Kranke sollten aber vorsichtig sein, insbesondere bei hohem Blutdruck.

BADESALZBAD

Vor dem Schlafengehen kann ein lauwarmes Bad mit einem beruhigenden Badesalz psychische Ausgeglichenheit bringen.

KALTE FUßBÄDER

Schlafgestörten mit niedrigem Blutdruck sind kalte Fußbäder von zwei bis fünf Minuten Dauer zu empfehlen, weil dadurch der Systemdruck im Körper erhöht wird. Bei Nieren- und Blasenleiden muss davon aber abgeraten werden.

AUFSTEIGENDES FUßBAD

Manche Menschen können mit kalten Füßen nicht einschlafen. Ihnen wird ein „aufsteigendes Fußbad“ empfohlen, welches folgendermaßen ausgeführt wird: Die Füße werden in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser gestellt. Innerhalb von 20 Minuten wird kontinuierlich die Wassertemperatur auf 30 bis 40 Grad Celsius erhöht. Danach Füße gut abtrotieren und sofort ins Bett gehen.

KOPFMASSAGE

Eine Kopfmassage ohne oder auch mit alkoholhaltigen Haarmitteln für die Dauer von ca. fünf Minuten schafft psychische Ausgeglichenheit.

KALTE UMSCHLÄGE AUFS HERZ

Bei Herzdrücken, Herzschmerzen, Herzagen und der damit verbundenen Angst bringen kalte Umschläge auf die Herzgegend Linderung und einen guten Schlaf.

LEIBWICKEL

Eine Erwärmung zur Förderung des Einschlafens können kalte Leibwickel hervorrufen. Dazu sollte man ein mit kaltem Wasser getränktes Leinentuch und darüber ein trockenes Frotteetuch um den Leib legen. Damit wird ebenfalls die Müdigkeit angeregt.

FEUCHTE SCHLAFSTRÜMPFE

Ein Effekt der Erwärmung ist auch durch „Schlafstrümpfe“ zu erreichen. Zu diesem Zweck werden mit kaltem Wasser getränkte Socken (gut ausgedrückt) und darüber trockene Wollsocken angezogen. Gewöhnlich tritt schon nach wenigen Minuten ein Wärmegefühl auf, welches das Einschlafen fördert.

AKUPRESSUR

- Diese Form der Selbstbehandlung ist von jedermann rasch zu erlernen. Das leichte Massieren bestimmter Punkte durch Fingerdruck kann sehr wirkungsvoll sein.

Da Schlafstörungen viele Ursachen haben können, gibt es auch mehrere Behandlungspunkte.