

SCHLAFHYGIENE SICHERT EINEN GUTEN SCHLAF

1.1 WAS MAN VON DER SCHLAFHYGIENE WISSEN SOLLTE - WISSEN UND AKTIVE SELBSTHILFE, DIE BESTEN MITTEL FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Für einen gesunden Schlaf kann man selbst etwas tun. Mancher Schlafgestörte brauchte sich nicht Nacht für Nacht zu quälen und könnte sogar einen erholsamen Schlaf haben, wenn er konsequent Schlafhygiene betreiben würde. Leider fehlen vielen Menschen die entsprechenden Kenntnisse. Der griechische Arzt und Gelehrte Demokrit klärte seine Landsleute seinerzeit über die Möglichkeit der Prophylaxe mit folgenden Worten auf:

„Die Menschen erbitten sich Gesundheit von Göttern, dass sie selbst Gewalt über ihre Gesundheit haben, wissen sie nicht V

Abgewandelt könnten wir heute in bezug auf die Schlafstörungen diesen prophylaktischen Gedanken wie folgt formulieren:

„Viele Menschen erbitten sich einen guten Schlaf von den Ärzten, dass sie jedoch in vielen Fällen selbst Gewalt darüber haben, wissen sie nicht!

Sie können es aber deshalb nicht wissen, weil sie keine oder zu wenig Kenntnisse von der Schlafhygiene haben. Das Wissen über die Grundfunktionen des Schlaf-Wach-Zyklus ist wichtig, um die eigene Situation richtig einschätzen zu können. Aber das Wissen allein genügt noch nicht, das Wissen muss auch entsprechend in die Tat, d. h. in Aktivität, umgesetzt werden.

„Ein Wissender, dem es an der Tat mangelt und ein Aktiver, dem es an Wissen mangelt, werden niemals einer Gefahr entgehen. Durch das Wissen und die Tat kommt man Wohlverhalten zum Ziel“ heißt es in einem indischen Sprichwort.

Kranke Menschen, die nur auf Hilfe von Außen rechnen, blockieren sich selbst als eine schöpferische Persönlichkeit.

Selbsthilfe ist gefragt.

WAS IST SCHLAFHYGIENE? WELCHEN SINN HAT SIE?

Wir verstehen unter Schlafhygiene Maßnahmen und Lebensweisen, Einstellungen und Überzeugungen, die das Ziel haben, einen erholsamen, gesunden Schlaf zu bewirken. Die Schlafhygiene hat das Ziel, Anregungen zum richtigen Umgang mit dem Schlaf-Wach-Zyklus zu geben. Da der Schlaf das Wachsein und das Wachsein wiederum den Schlaf beeinflusst, sprechen die Schlafspezialisten von Störungen des Schlaf-Wach-Zyklus. Dieser Begriff ist eigentlich zutreffender für die Erscheinungen, die gewöhnlich als Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit (Insomnie) bezeichnet werden. Er berücksichtigt, dass

- z. B. der Insomniepatient nachts schlecht oder zu wenig schläft und am Tage vor Müdigkeit und Erschöpfung nichts zu leisten vermag,
- der Schlafapnoekranke (Schlafen mit Atemstillstandszeiten und schlechter Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff) nachts einen „zerhackten“ Schlaf hat und am Tage von Schlafanfällen befallen wird,
- man am Tage durch entsprechendes Verhalten (Einstellungen, Lebensweisen usw.) den Schlaf positiv aber auch negativ vorbereiten kann,
- man Schlafhygiene betreiben kann, weil die Aufstellung der Verhaltensprogramme stets im Wachzustand erfolgt und das Wachsein mit einschließt.

Schlafhygienische Maßnahmen beziehen sich zu einem großen Teil auf die Pflege von Verhaltensweisen im Wachsein, die den Schlaf vorbereiten oder einleiten sollen.

NICHT ERHOLSAMER SCHLAF

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin orientiert mit einer Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf“ auf einen weiteren Faktor der Beurteilung der vergangenen Nacht am nächsten Tag. Wenn man erholt ist, hat man gut geschlafen, wenn nicht, war der Schlaf schlecht. Als Ursachen für einen nicht erholsamen Schlaf kommen u. a. in Frage:

- Nicht gerechter Umgang mit der Schlafhygiene (siehe weiter unten)
- Störung des Tagesrhythmus (zirkadianer Rhythmus), z. B. unregelmäßige Lebensweise, Schichtarbeit
- Einnahme von Schlafstörenden Substanzen (z. B. Schlafmittel, Beruhigungsmittel, alkohol- und koffeinhaltige Getränke)
- Niedriger Blutdruck
- Symptome von psychischen und organischen Erkrankungen (z. B. Depressionen, Schmerzen)

JEDER KANN SELBST SEIN BESTER ARZT SEIN

Jeder Mensch hat sein persönliches spezifisches Schlafmuster! Schlafstörungen unterliegen individuellen Gesetzen. Ihre Behandlung verläuft nicht bei jedem Menschen gleich. Was bei dem einen Menschen hilft, kann bei den anderen die Schlafstörungen verstärken. Aus diesem Grund wird empfohlen, die nachfolgend angeführten Ratschläge und Hinweise so zu verstehen, dass man sie ausprobiert und am Erfolg entscheidet, welche man sich zu eigen macht. Jeder Schlafsuchende, der schlafhygienische Maßnahmen erfolgreich nutzen möchte, sollte quasi ein Experimentator an sich selbst sein. Natürlich muss man dabei Geduld haben und nicht sofort von einer Maßnahme zur anderen überspringen, wenn das Schlafen nicht gleich nach Wunsch verläuft. Bei entsprechenden Kenntnissen über die Schlafhygiene und deren sachgemäßer Anwendung kann jeder selbst sein „bester Arzt“ werden, natürlich in Kooperation mit dem Hausarzt oder einem Schlafmediziner.

SCHLAFSTÖRUNGEN SIND NICHT GLEICH SCHLAFSTÖRUNGEN

Das tückische an den Schlafstörungen ist, dass Erscheinungsformen und Leidensdruck bei vielen Formen gleich oder ähnlich sind, die Ursachen dagegen grundverschieden. Eine Heilung der Schlafstörung bedarf aber unbedingt der Kenntnis der Ursache. Deshalb sind die Experten der Schlafmedizin der Auffassung, dass vor einer Schlafmittelbehandlung erst einmal eine exakte Diagnose gestellt wird. Da das nicht immer möglich ist, ist die gesamte Palette der Schlafhygienischen Maßnahmen auszuprobieren. Das erfordert seitens des Patienten Selbstbeobachtung, reale Einstellung zum Schlaf/Wachsein, Disziplin, Bereitschaft zum Experimentieren an sich selbst, Willensstärke, Geduld, Ausdauer und eine kooperative Beziehung zum schlafmedizinischen Arzt.

UNBEQUEMER WEG IST ERFOLGREICHER

Schlafhygienische Maßnahmen erfordern persönliche Anstrengungen, Zeitaufwand und sind gegenüber der Einnahme von Schlafmitteln unbequem. Der „unbequemere“ Weg ist aber in diesem Fall der erfolgversprechendere, weil Schlafmittel nur symptomatisch und vorübergehend wirken, aber schlafhygienische Maßnahmen gezielt auf Dauer wirken können. Der letztgenannte Weg ist vor allem auch deswegen der bessere, weil sich der Leidende aktiv an der Beseitigung seiner Krankheit beteiligen soll. Die Gewissheit, selbst zur Heilung einer Krankheit beigetragen zu haben, fördert den Gesundheitszustand eines Menschen.

1.2 EINIGE HEIßE TIPPS ZUR SCHLAFHYGIENE: KLEINE KORREKTUREN IM VERHALTEN BEWIRKEN OFT WUNDER

Nicht selten sind es nur unscheinbare Ereignisse, die den Schlaf stören und durch deren Beseitigung alles gut wird. Dazu ein Beispiel. Ein junger Mann, der stark von seiner Mutter abhängig war, wurde, als er geheiratet hatte und mit seiner jungen Frau eine eigene Wohnung besaß, jeden Abend von seiner Mutter auf telefonischem Wege mit einem „Gute-Nacht-Gruß“ bedacht. Infolgedessen geriet er in einen Konflikt, der ihm dauerhaft den erholsamen Schlaf entzog. Ihm selbst war nämlich dieser Anruf unangenehm, weil er sich in seiner Selbständigkeit eingeschränkt fühlte. Außerdem wurde er von seiner jungen Frau als „Muttersöhnchen“ verspottet. Er wagte es auch nicht, sich gegen seine Mutter aufzulehnen und sich diese Anrufe zu verbitten. Nach einigen einfühlsamen Gesprächen mit seinem Arzt erkannte er selbst die Wurzel des Übels, setzte sich gegenüber seiner Mutter durch, indem er sich bei ihr bedankte, dass sie ihn zur Selbständigkeit erzogen habe. Seine Frau war so klug, dass sie ihn nun nicht in eine neue Abhängigkeit bracht. Es war allen geholfen und der Schlaf des jungen Manns wurde wieder so gut wie früher.

Eine hochqualifizierte Psychotherapeutin mühte sich wochenlang mit einem jungen Mann ab, der an Einschlafstörungen litt. Alle ihre Methodiken sprachen nicht an. Zufällig sah sie im Rucksack dieses jungen Manns eine große Flasche mit Coca Cola. Diese, von deren Größe er jeden Tag eine leerte, den Rest gewöhnlich vor dem Schlafengehen, entpuppte sich als Ursache der Schlafprobleme. Als er das Getränk wegließ konnte er bald gut schlafen. Eine Frau, die kurz hintereinander mehrere Kinder bekommen hatte, darunter ein krankes, verlor völlig ihren Schlafrhythmus und litt unter

starken Ein- und Durchschlafstörungen. Sie fand ein schlafmedizinisches Zentrum, in welchem die Lichttherapie praktiziert wurde. Die Patientin wurde jeden Tag 40 Minuten lang mit Lichttherapie behandelt. Nach zirka 4 Monaten hatte sich ihr Schlaf-Wach-Rhythmus wieder auf die innere Uhr eingestellt und sie fand nahezu ihre früherer Schlafqualität wieder. (Lichttherapie wird gegenwärtig von Prof. Jürgen Zulley, Universität Regensburg, bei Schlafgestörten und Depressiven erfolgreich angewendet.)

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. Dieses sollte jeden Abend möglichst zur gleichen Zeit und in gleicher Reihenfolge ablaufen.

Derartige Schlafrituale sollten von frühester Kindheit betrieben und im Erwachsenenalter entsprechend weiter gepflegt werden.

INS SCHLAF FENSTER HINEINHÜPFEN

Das 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 den Zeitpunkt seines Schlafenster finden. Er ist dann gekommen, wenn man verstärkte Schläfrigkeit verspürt. Die Schlaf tendenz kann sich bei manchen Menschen auch morgens gegen 09:00 Uhr äußern, also wenige Stunden nach dem Aufstehen. In diesen Fällen wird häufig behauptet, man hätte nicht ausgeschlafen. Das ist aber ein Irrtum! Jeder wird beobachten können: Sobald dieser Zeitpunkt überwunden ist, tritt das volle Wachsein wieder ein.

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-Zeitrhythmus sie niedrigsten Werte einstellen. Deshalb sollten Schlafgestörte über längere Zeit vor dem Schlafen (möglichst zu gleichen Tageszeit) ihre rektale Temperatur messen. Es kann aber auch eine Verschiebung der Tagesrhythmen der Körperkerntemperatur vorliegen, so dass zur Schlafenszeit immer höhere Werte vorliegen. In diesem Fall ist zu empfehlen, an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Tagen die rektale Körpertemperatur alle ein bis zwei Stunden zu messen. Aus solchen Tageskurven erkennt man den Tageszeitpunkt mit den niedrigsten Werten. Wenn man ca. eine Stunde zuvor ins Bett geht, kommt der Schlaf mit Sicherheit.

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 Atmungsübungen 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.

Die Flüssigkeit kann in allen Formen aufgenommen werden. Ausgeschlossen sind alkoholische Getränke und ein Übermaß an Reizgetränken (z. B. Kaffee, Tee, Cola usw.). Achtung, Koffein hat eine Wirkungsdauer bis zu 6 Stunden. Eine Ausnahme können sich Patienten mit einem niedrigen Blutdruck (arterielle

Hypotonie) gestatten. Manchen von ihnen verhilft eine Tasse Tee oder Kaffee vor dem Schlafengehen zu einem erholsamen Schlaf. Achtung! Bitte ausprobieren. Nicht alle Hypotoniker reagieren auf Koffein gleichermaßen. Ansonsten können alle anderen Getränkearten, z. B. abgekochtes Wasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Frucht- und Gemüsesäfte sowie Milchgetränke zu sich genommen werden. Wer Getränke süß liebt, sollte anstatt Zucker Honig verwenden. Diejenigen, denen das abgekochte Wasser zu fade ist, können es (in heißem Zustand) mit einem kleinen Scheibchen Zitrone schmackhafter machen. Nieren- und Blasenranke sollten mit ihrem Arzt die Menge der notwendigen Flüssigkeitszufuhr beraten.

SPORT UND SCHLAF

Der im 18. Jahrhundert lebende französische Arzt Tissot schrieb: *"Die Bewegung als solche kann ein beliebiges Mittel ersetzen, aber alle in der Welt existierenden medizinischen Mittel können nicht die Bewegung ersetzen."* Dieses Postulat ist heute aktueller denn je und sollte vor allem von Menschen mit Schlafstörungen ganz besonders beherzigt werden. 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 einen 10.000-Meter-Lauf ausführt, 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. In diesem Fall ist auch der Tiefschlaf verstärkt im Schlafpolygramm nachzuweisen, der für die physische Erholung verantwortlich ist. Sport am Morgen oder am Vormittag hat dagegen keinen Einfluss auf den Tiefschlaf.

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, d. g. diese Menschen sind geistig übermüdet und körperlich nicht müde genug. 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 sollte man auch dann tun, wenn es schwer fällt und unzureichende Motivation vorhanden ist. Nach dem Sport fühlt man sich wohler.