

Schlafprobleme – Wege zu einem erholsamen Schlaf

Warum guter Schlaf so wichtig ist

Erholsamer Schlaf ist keine Nebensache. Während wir schlafen, regenerieren sich Körper und Geist. Das Immunsystem wird gestärkt, Erinnerungen werden verarbeitet und unser Hormonhaushalt reguliert sich. Auch Herz, Kreislauf und Stoffwechsel profitieren von ausreichend Schlaf.

Schlafmangel kann sich auf viele Bereiche unseres Lebens auswirken. Häufige Folgen sind:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Gereiztheit und Stimmungsschwankungen
- Erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Verminderte Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag

Jeder Mensch schläft unterschiedlich. Manche Menschen fühlen sich bereits nach sechs Stunden Schlaf ausgeruht, andere benötigen acht oder neun Stunden. Entscheidend ist nicht die Anzahl der Stunden, sondern ob Sie sich tagsüber leistungsfähig und erholt fühlen.

Wann spricht man von einer Schlafstörung?

Von einer Schlafstörung spricht man, wenn:

- das Ein- oder Durchschlafen über mehrere Wochen gestört ist,
- Sie sich morgens nicht erholt fühlen,
- Müdigkeit und Erschöpfung Ihren Alltag beeinträchtigen,
- die Schlafprobleme mindestens dreimal pro Woche auftreten.

Vorübergehende Schlafprobleme in belastenden Lebenssituationen sind dagegen völlig normal.

Häufige Ursachen von Schlafproblemen

Schlafstörungen können viele Ursachen haben:

- Stress und Sorgen
- Berufliche Belastungen
- Schichtarbeit
- Schmerzen
- Medikamente
- Alkohol oder Nikotin
- Zu viel Koffein
- Bewegungsmangel
- Depressionen oder Angststörungen
- Schnarchen und Schlafapnoe
- Hormonelle Veränderungen, beispielsweise in den Wechseljahren

Oft spielen mehrere Faktoren gleichzeitig eine Rolle.

Die wichtigsten Regeln für einen guten Schlaf

1. Feste Schlafzeiten einhalten

Stehen Sie möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit auf – auch am Wochenende. Eine regelmäßige innere Uhr verbessert die Schlafqualität erheblich.

2. Tageslicht nutzen

Verbringen Sie täglich mindestens 20 bis 30 Minuten im Tageslicht. Dies hilft Ihrem Körper, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.

3. Bewegung einbauen

Regelmäßige Bewegung verbessert den Schlaf.

Geeignet sind:

- Spaziergänge
- Radfahren
- Schwimmen
- Gymnastik

Auf intensiven Sport in den letzten zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie möglichst verzichten.

4. Koffein reduzieren

Kaffee, Cola, schwarzer Tee und Energydrinks können noch viele Stunden nach dem Konsum wirken. Versuchen Sie, nach 14 Uhr auf koffeinhaltige Getränke zu verzichten.

5. Alkohol meiden

Alkohol macht zwar häufig müde, verschlechtert aber die Schlafqualität deutlich. Die Tiefschlafphasen werden gestört und nächtliches Erwachen tritt häufiger auf.

6. Leichtes Abendessen

Große und fettreiche Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen können den Schlaf beeinträchtigen. Die letzte größere Mahlzeit sollte möglichst zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden.

7. Bildschirmzeit reduzieren

Smartphones, Tablets und Fernseher senden blaues Licht aus. Dieses hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Verzichten Sie möglichst eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Bildschirme.

Das ideale Schlafzimmer

Ein gutes Schlafumfeld kann viel bewirken.

Empfehlungen:

- Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad Celsius
- möglichst dunkel
- möglichst ruhig
- gut gelüftet
- bequeme Matratze und geeignetes Kissen

Nutzen Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen und nicht zum Arbeiten oder Fernsehen.

Die 20-Minuten-Regel

Können Sie nach etwa 20 Minuten nicht einschlafen oder liegen nachts lange wach, bleiben Sie nicht im Bett.

- Stehen Sie auf und gehen Sie in einen anderen Raum.
- Lesen Sie bei gedämpftem Licht ein Buch oder hören Sie ruhige Musik. Sobald Sie wieder müde werden, gehen Sie zurück ins Bett.
- Dadurch lernt Ihr Gehirn, das Bett wieder ausschließlich mit Schlaf zu verbinden.

Nicht auf die Uhr schauen

Häufiges Kontrollieren der Uhrzeit erhöht den inneren Druck und erschwert das Einschlafen zusätzlich. Drehen Sie den Wecker deshalb möglichst vom Bett weg.

Entspannungstechniken

Die 4-7-8-Atmung

1. Vier Sekunden durch die Nase einatmen.
2. Sieben Sekunden die Luft anhalten.
3. Acht Sekunden langsam durch den Mund ausatmen.

Wiederholen Sie die Übung viermal. Die Atmung aktiviert den körpereigenen Entspannungsnerv und hilft vielen Menschen beim Einschlafen.

Progressive Muskelentspannung

Spannen Sie einzelne Muskelgruppen für fünf Sekunden an und entspannen Sie diese anschließend bewusst.

Diese Technik kann innere Unruhe und Anspannung deutlich reduzieren.

Mittagsschlaf – sinnvoll oder schädlich?

Ein kurzer Mittagsschlaf von 10 bis 20 Minuten kann erholend sein.

Längere Schlafphasen am Tag können jedoch dazu führen, dass man abends schlechter einschläft.

Wenn Sie unter chronischen Schlafproblemen leiden, sollten Sie tagsüber möglichst nicht schlafen.

Schlafmittel – keine Dauerlösung

Schlafmittel können in bestimmten Situationen sinnvoll sein. Sie sollten jedoch nur nach ärztlicher Rücksprache und möglichst kurzfristig eingesetzt werden.

Bei längerer Anwendung besteht die Gefahr:

- einer Gewöhnung,
- von Abhängigkeit,
- von Konzentrationsstörungen,
- von Stürzen, besonders im höheren Lebensalter.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie regelmäßig Schlafmittel einnehmen.

Wann sollten Sie ärztlichen Rat einholen?

Bitte suchen Sie ärztlichen Rat, wenn:

- die Beschwerden länger als vier Wochen bestehen,
- Sie tagsüber stark müde oder erschöpft sind,
- Sie regelmäßig einschlafen, obwohl Sie dies nicht möchten,
- Ihr Partner Atemaussetzer oder lautes Schnarchen beobachtet,
- Sie unter depressiven Verstimmungen leiden,
- Sie häufig morgens mit Kopfschmerzen aufwachen.

Wann könnte eine Schlafuntersuchung sinnvoll sein?

Sprechen Sie uns an, wenn Sie:

- laut schnarchen,
- nächtliche Atemaussetzer haben,
- morgens häufig mit Kopfschmerzen aufwachen,
- tagsüber stark müde oder unkonzentriert sind.

Hinter diesen Beschwerden kann sich eine Schlafapnoe verbergen, die das Risiko für Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann.

Achtung: Mögliche Schlafapnoe

Folgende Beschwerden können auf eine nächtliche Atemstörung hinweisen:

- starkes Schnarchen
- Atemaussetzer
- morgendliche Kopfschmerzen
- ausgeprägte Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Bluthochdruck

Eine Schlafapnoe ist behandelbar und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Ihre persönliche Schlaf-Checkliste

- ☐ Feste Aufstehzeit eingehalten
- ☐ Ausreichend Tageslicht bekommen
- ☐ Nach 14 Uhr kein Koffein mehr getrunken
- ☐ Auf Alkohol am Abend verzichtet
- ☐ Leicht zu Abend gegessen
- ☐ 1 Stunde vor dem Schlafen keine Bildschirme genutzt
- ☐ Schlafzimmer kühl und dunkel gehalten
- ☐ Entspannungsübung durchgeführt

Das Wichtigste auf einen Blick

- Nicht jeder Mensch benötigt acht Stunden Schlaf.
- Regelmäßige Schlafzeiten sind wichtiger als die Schlafdauer.
- Tageslicht und Bewegung fördern einen gesunden Schlaf.
- Alkohol und Smartphone-Nutzung am Abend verschlechtern die Schlafqualität.
- Schlafmittel sind meist keine langfristige Lösung.
- Anhaltende Schlafprobleme sollten ärztlich abgeklärt werden.

Wir sind für Sie da

Sie haben Schlafprobleme und wünschen sich wieder einen erholsamen Schlaf? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam finden wir einen Weg, der zu Ihrer persönlichen Situation passt.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für
Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei anhaltenden Beschwerden oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt.