



20 bis 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden an Schlafstörungen. Damit sich erholsamer Schlaf (wieder) einstellen kann, muss auch die Schlafhygiene stimmen.

Nachts hellwach, tagsüber müde

Beim Schlafen erholen wir uns nicht nur von körperlichen Anstrengungen. Während des sogenannten REM-Schlafs, in dem sich 90 Prozent der Träume abspielen, verarbeiten wir die Erlebnisse des Tages; dies ist wichtig etwa beim Lernen, Erinnern und zur Regulierung von Stress und Gefühlen.

Schlafstörungen (Schlaflosigkeit)

Erholsamer Schlaf ist nichts Selbstverständliches. Schlafstörungen können mannigfache Ursachen haben – von Stress über Ängste bis hin zu organischen Störungen. Die Definition der Schlaflosigkeit ist subjektiv und beruht auf Empfindungen und Leiden. Anhand der Fragen im Kasten rechts oben können Sie prüfen, ob Sie möglicherweise an Schlafstörungen leiden.

Schlafhygiene

Jede Schlafstörung ist anders. Wer an Schlafstörungen leidet, sollte zuallererst prüfen, ob nicht die Schlafhygiene verbessert werden kann.

Zu den Regeln einer guten Schlafhygiene zählen:

- Schlafzimmer ausreichend lüften und befeuchten, kühl halten (16 bis 18°C); Lärm und Licht abschirmen; auf optimales Bett/-zeug achten.
- Abends keine sportlichen Höchstleistungen erbringen, keine schweren Mahlzeiten essen, nicht übermässig viel trinken. Keine aufwühlenden Filme ansehen.
- Bei den ersten Anzeichen von Ermüdung schlafen gehen.
- Im Bett nicht lesen, fernsehen oder essen. Können Sie nicht schlafen, stehen Sie auf und warten Sie auf die nächsten Anzeichen von Müdigkeit.
- Morgens nach dem Wachwerden aufstehen, aber nicht abrupt. Tageslicht ist wichtig, denn es synchronisiert die innere Uhr. Nach einer belebenden Dusche und einem nahrhaften, ausgewogenen Frühstück lässt sich der Tag leichter in Angriff nehmen.

	Ja	Nein
1. Haben Sie oft Probleme beim Einschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wachen Sie morgens zu früh auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn sie häufig nachts aufwachen, haben Sie dann Mühe, wieder einzuschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fühlen Sie sich oft erschöpft, wenn Sie morgens aufwachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hat Schlafmangel einen Einfluss auf Ihre Stimmung während des Tages? (Sind Sie angespannt, reizbar, depressiv?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hat Schlaflosigkeit einen Einfluss auf Ihre tägliche Arbeit (Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwäche oder verminderte Aufnahmefähigkeit?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Falls Sie mehr als zwei Fragen mit «Ja» beantwortet haben oder falls Sie die dritte Frage bejaht haben, sollten Sie das Ergebnis mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

- Nachmittags koffeinhaltige Getränke ebenso meiden wie langes Schlafen (ein kurzes Nickerchen von 15 – 20 Minuten kann jedoch belebend wirken).
- Stress vermeiden und lernen, mit Stress umzugehen.

Verschiedenste Entspannungstechniken können bei Schlafstörungen hilfreich sein. Im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt kann sich auch herausstellen, dass eine kurzfristige Behandlung mit einem Schlafmittel angezeigt ist. ■

Möchten Sie mehr wissen zum Thema Schlaf?

Auf www.gutgeschlafen.ch finden Sie hilfreiche Ratschläge, Tipps und Informationen und Sie können Ihr Schlafverhalten gleich selber testen. Auch die Gratisbroschüre «Alles, was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten» von sanofi-aventis enthält viel Wissenswertes über Schlaf und Schlaflosigkeit.

Ja, ich bestelle die Broschüre
«Alles, was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten».

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Einsenden an: Sanatrend AG, «Schlafstörungen», Dielsdorferstrasse 9, 8173 Neerach
contact@sanatrend.ch

