

Nachts hellwach, tagsüber müde?

Schlafstörungen

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

Beim Schlafen erholen wir uns nicht nur von körperlichen Anstrengungen. Während des sogenannten REM-Schlafs, in dem sich 90 Prozent der Träume abspielen, stellen wir eine Verbindung mit der geistigen Ebene her. Der REM-Schlaf hilft uns, die Erlebnisse des Tages mental zu verarbeiten; 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 organi-

schen Störungen. Die Definition der Schlaflosigkeit ist subjektiv und beruht auf Empfindungen und Leiden.

Informationen über Schlaf und Schlafstörungen, sowie Test zur Selbstbeurteilung Ihres Schlafes finden Sie auch auf www.gutgeschlafen.ch (wird demnächst online verfügbar sein.)

Schlafhygiene

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.
- 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 die Behandlung mit einem Schlafmittel angezeigt ist.

Möchten Sie mehr wissen zum Thema Schlaf?

Die 26 Seiten starke Gratisbroschüre «**Alles, was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten**» von Sanofi-Synthelabo enthält viel Wissenswertes über Schlaf und Schlaflosigkeit.

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

Vorname/Name

Strasse/PLZ/Ort

Einsenden an: Sanatrend AG, «Schlafstörungen», Dielsdorferstrasse 9, 8173 Neerach

