
Praxis Arends

Drs./NL Albertus Arends
Facharzt für Allgemeinmedizin

Brückenstraße 43
69120 Heidelberg
Telefon: 06221 -472887
Telefax: 06221- 473159
www.praxis-arends.de

Ratgeber bei Schlafstörungen

Regeln zur Stabilisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus

- Nur zu Bett gehen, wenn man müde ist
- Können Sie nicht einschlafen, sollten Sie wieder aufstehen, bis Sie sich schläfrig fühlen.
- Im Bett sind nur Schlafen und Sex erlaubt. Arbeiten und Fernsehen im Bett sollten unterlassen werden.
- Keine zu langen Bettzeiten (Nicht über 6-8 Stunden)
- Morgens regelmäßig aufstehen unabhängig von der Dauer und der Qualität des Nachtschlafs
- Tagsüber nicht schlafen oder hinlegen, vor allem nicht am Abend (z.B. keine Nickerchen vor dem Fernseher)

Regeln für einen gesunden Schlaf

- Vermeidung koffeinhaltiger Getränke nach dem Mittagessen
- Verzicht auf Alkohol am Abend, Alkohol keinesfalls als „Schlafhilfe“ einsetzen
- Weder hungrig noch übersättigt ins Bett gehen
- Regelmäßig Sport treiben, jedoch nicht am späten Abend
- Keine heißen Bäder / Sauna am späten Abend
- Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen (gut gelüftet, wenig Lärm, Lichteinflüsse durch Gardinen oder Rollos regulierbar)
- Nachts nicht auf die Uhr schauen

Den Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisieren

Zu jeder Therapie der nicht organischen Insomnie gehört die Stabilisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus, die in der Regel mit einer Bettzeitverkürzung einhergeht, um durch eine ausreichend lange Wachperiode den Schlafdruck in der Nacht zu erhöhen .

Die Stimuluskontrolle dient dazu, dass Bett wieder enger mit Schlaf assoziiert wird. Aktivitäten, die Wachheit erfordern wie Lesen, Fernsehen, Grübeln, sollten daher nicht im Bett durchgeführt werden.

Entspannungsverfahren

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson beruht auf dem Wechsel kurzzeitiger Anspannung bestimmter Muskelpartien und längerer Entspannung, wodurch ein tiefer Entspannungszustand erreicht werden kann. Die körperliche Entspannung wird durch ein Verfahren zur gedanklichen Entspannung ergänzt. Hierzu bieten sich beispielsweise Ruhebilder und Fantasiereisen an, d. h. angenehme Vorstellungen, die mit Wohlbefinden assoziiert sind. Erst wenn diese Entspannungstechnik einige Wochen erfolgreich geübt wurde, soll sie auch im Bett als Schlafhilfe eingesetzt werden.

Mit Gedankenstopp das Grübeln unterbrechen

Kognitive Techniken ergänzen die Entspannungsmethoden und verhaltenstherapeutischen Methoden. Hierbei hat sich der Gedankenstopp als sehr effektiv erwiesen: Durch das Stoppsagen (bzw. Stoppendenken) unterbricht der Patient im Bett unangenehme Grübelkreisläufe und ersetzt diese unter Nutzung der zuvor erlernten Muskelentspannung inklusive Ruhebilder/Fantasierreisen durch angenehmes Erleben, wodurch das Ein- und Durchschlafen wieder leichter gelingt. Bei diesem kognitiven Umstrukturieren werden negative schlafbezogene Erwartungen und Ängste durch beruhigende Gedanken ersetzt. Verschiedene Studien belegen die Wirksamkeit der dargestellten Methoden, *ohne Medikamente* einzusetzen.