

Der Begriff **Schlafstörung** (Syn.: *Agrypnie*, sowie *In- und Hyposomnie*) bezeichnet Beeinträchtigungen des Schlafes aus unterschiedlichen Gründen. Ursachen können externe Faktoren wie nächtlicher Lärm oder auch innere wie vorbestehende Erkrankungen sein. Die fehlende Erholbarkeit des Schlafes beeinträchtigt kurzfristig die Leistungsfähigkeit und kann mittel- oder langfristig auch zu Verschlechterung oder Neuauftreten von Krankheiten führen. (Wikipedia)

Geht man doch mit der Erwartungshaltung ins Bett schnell einschlafen zu können und tief und fest in einen erholsamen Schlaf zu sinken, damit man am nächsten Tag wieder voll leistungsfähig ist. Doch wie oft hat man das Gefühl müde zu sein, geht ins Bett und dann wenn man zur Ruhe kommt kreisen die Gedanken um den Job, der Leistungsdruck, aber auch zwischenmenschliche Beziehungen, sowie familiäre oder gesundheitliche Probleme. Man wälzt sich hin und her versucht die Gedanken zu verdrängen, aber weit gefehlt, sie kommen immer intensiver. Oft entstehen Schlafstörungen aufgrund psychischer Probleme, Stress, weit fortgeschrittenes Stadium „Born out“. Deswegen kann der Griff zur Schlaftablette keine langfristige Lösung sein.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventions- und
Rehatrainerin
Ernährungsberaterin

 mueller-schmidt@gmx.de
homepage
www.jms-figurinform.de



Schlafstörungen



Wie ist Ihr Schlaf?

Ohne Schlaf geht es nicht – auch wenn es Menschen gibt, die bemüht sind, in allerlei Experimenten das Gegenteil nachzuweisen. Irgendwann fallen auch ihnen die Augen zu. Die Liste der körperlichen und seelischen Folgen von Schlafmangel ist lang. Auf Schlafentzug reagieren Menschen nicht nur mit nachlassender Konzentration und geistiger Leistungsfähigkeit, sie werden mit Dauer des Schlafmangels zunehmend gereizter, launischer und haben Trugwahrnehmungen bis hin zu

Persönlichkeitsstörungen und Suizidgedanken. Muskelspannung, Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur, Hormone, Stoffwechsel und andere Funktionen geraten durcheinander, wenn der natürliche Rhythmus von Schlafen und Wachen längerfristig gestört wird. Schlafstörungen aktiv reduzieren

1. Widmen Sie gelegentlich auftretenden Schlafstörungen nicht zu viel Aufmerksamkeit, sonst geht die unbefangene Einstellung zum Schlaf verloren. Geben Sie sich dem Schlaf passiv hin und versuchen Sie nicht aktiv einzuschlafen

2. Trainieren Sie regelmäßig tagsüber muskuläre

Entspannung oder autogenes Training. Allerdings nicht mit der Maßgabe, heute besser

einschlafen zu können. Wer unbedingt schlafen will, bleibt wach, weil er den Stress aktiviert.

3. Bewegen Sie sich tagsüber möglichst viel (an der frischen Luft).

4. Nehmen Sie frühzeitig eine leichte Abendmahlzeit ein, trinken Sie ab 15 Uhr keinen Kaffee oder schwarzen Tee mehr.

5. Setzen Sie sich einen Termin, an dem Sie aufhören zu arbeiten, oder sich mit Problemen auseinandersetzen. Schalten Sie dann bewusst auf Freizeit um und wenn es im Notfall nur ½ Stunde dauert.

6. Wenn dennoch Gedanken an Probleme auftreten, geben Sie sich ein inneres Stopp und sagen Sie zu sich morgen ist auch noch ein Tag.

7. Gehen Sie erst zu Bett wenn Sie sich müde fühlen und nicht etwa weil es 23 Uhr ist. Es sei denn Erwartungsangst vor dem nächsten Tag hält Sie überwach, dann sollten Sie ins Bett gehen.

8. Überzeugen Sie sich kurz vorher, ob der Wecker gestellt ist, und für den nächsten Tag alles gerichtet ist.

9. Lüften Sie das Schlafzimmer

10. Machen Sie das Licht aus, legen Sie sich ins Bett und schließen Sie die Augen.

11. Wenn Sie nicht gleich einschlafen können, machen Sie Entspannungsübungen, Vorstellungen wie fortfliegende Luftballons, vorüberziehende Wolken, oder kennen Sie noch Schäfchen zählen. Durch das Umschalten auf Ruhe, kommen Sie in einen ruhigen entspannten Zustand

12. Wenn Sie Ein- oder Durchschlafstörungen haben, dann reden Sie sich ein: Ich werde schlafen früher oder später, ich schlafe ruhig und fest. Das sind passive Formeln, sie zwingen nicht unbedingt zum Einschlafen.

13. Ist Ihre innere Uhr so groß, dass Sie nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf, gehen Sie in einen anderen Raum, lenken Sie sich ab, solange Sie nicht müde sind gehen Sie nicht ins Bett, so wird das Bett nicht mit unangenehmen Empfindungen assoziiert und man hat keine Angst wieder von Schlaflosigkeit gestört zu werden. Wenn Sie sich dann müde fühlen gehen Sie ins Bett.

14. Legen Sie Zettel und Stift auf Ihr Nachtkästchen. Wenn Sie ins Bett gegangen sind, notieren Sie sich alles, was Ihnen noch zum Thema „Morgen muss ich unbedingt ...“ einfällt. Auf diese Weise befreien Sie Ihren Kopf von belastenden Gedanken.

15. Das gilt auch, wenn Sie nachts ein Aktivdenker sind und Ihnen im Schlaf die besten Ideen kommen, kurz Licht anmachen, aufschreiben, Licht aus und weiterschlafen.

16. Richten Sie vorm Schlafen gehen Ihre Gedanken auf etwas positives, auf einen Urlaub, eine Party, vermeiden Sie Streitgespräche.

17. Zeitmanagement am Tag erleichtert das einschlafen, teilen Sie sich Ihre Aufgaben im Beruf oder zu Hause so ein, dass Sie erledigt sind (statt Großputz nur ein Zimmer, wenn Sie mehr schaffen, gehen Sie zufriedener ins Bett.

18. Prüfen Sie Ihre Matratze, Ihren Lattenrost, ob Sie vielleicht Ursache für schlechten Schlaf sind und zu Verspannungen führen. Wichtig nicht jeder braucht 7-8 Stunden Schlaf, dem einen reichen 5 und der andere braucht 10 Stunden..