



Gute Nacht

Schlaflosigkeit über längere Zeit kann die Gesundheit beeinträchtigen. Jeder Mensch braucht Nachtruhe zur physischen und psychischen Regeneration. Wird der Schlaf häufig gestört oder verhindert, rebelliert der Körper über kurz oder lang.

Wer hat nicht hin und wieder Mühe einzuschlafen, wacht während der Nacht häufig auf oder findet überhaupt keinen Schlaf. Gelegentliche Schlafprobleme sind nicht weiter schlimm. Davon erholen wir uns meist rasch. Wiederholen sich Schlafstö-

rungen jedoch über längere Zeit, können verschiedene Symptome mit unterschiedlichen Folgen auftreten.

Mögliche Ursachen...

Gegen 30 Prozent der Erwachsenen – bei den über 65-Jährigen sind es sogar gut 40 Prozent – leiden unter Schlafstörungen. In vielen Fällen sind die Gründe dafür offensichtlich und es kann entsprechend reagiert werden. Beispielsweise beeinträchtigen äussere Einflüsse wie Lärm, Lichteinwirkung von Neonbeleuchtungen oder ein unbequemes Bett die Nachtruhe.

Auch schlafen wir meistens schlecht bei organischen Ursachen wie Schmerzen und Krankheit. Es gibt ferner

eine Reihe psychologisch bedingter Gründe, die uns den Schlaf rauben können. Stress, positive wie negative Aufregung oder Konfliktsituationen wirken nachts oft besonders belastend.

... und ihre Folgen

Probleme beim Ein- oder Durchschlafen über längere Zeit sind ernst zu nehmen. Die Folgen sind sowohl ausgeprägte Müdigkeit während des Tages und Stimmungsschwankungen als auch verminderte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Die visuelle und körperliche Wahrnehmung ist beeinträchtigt, was das Risiko für Arbeits- und Verkehrsunfälle erhöht. Dauerhafter Schlafentzug schwächt die Organsysteme wie Herz-Kreislauf- oder Nervensystem, wodurch das Risiko für Krankheiten zunimmt.

Eine noch weitgehend unbekannt Form der Schlafstörung ist die Schlafapnoe (von griechisch «apnoia» = Atemstillstand). Symptome sind unregelmässiges, lautes Schnarchen sowie Atemaussetzer. Ungefähr 150 000 Schweizerinnen und Schweizer sind davon betroffen, doch die wenigsten wissen es. Weitere Informationen zum Schlafapnoe-Syndrom, zu Risiken und Behandlungsmöglichkeiten finden Sie im Internet: www.lungenliga.ch .

Förderlich für eine gute Nacht

Manche Schlafprobleme lassen sich ohne Medikamente lösen, beispielsweise mit einem neuen, bequemen Bett oder einem Paar Ohropax, mit Abendspaziergängen nach dem Essen und einem warmen Entspannungsbad. Selbst einige Seiten der Lieblingslektüre (besser kein Thriller) fördern einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Fernsehgerät und Computer sind im Schlafzimmer übrigens fehl am Platz. Die Nacht gehört der Erholung. So oder so, wer regelmässige Schlafzeiten einhält, schläft besser.

Wie viel Schlaf brauchen wir eigentlich?

Die innere Uhr jedes Menschen bestimmt grundsätzlich den Tag-Nacht-Zyklus. Den einen genügen vier Stunden, den andern sind neun Stunden kaum genug. Bei älteren Menschen nehmen Schlafdauer und -tiefe mit der Zeit ab. Generell gelten sieben bis acht Stunden Schlaf als optimal. Dabei sollte kein Zwang aufkommen. Jede und jeder merkt jeweils schnell, wenn die Bettreife da ist und es Zeit ist, sich schlafen zu legen.

Anna Schaller
Publizistin



Tipps für einen erholsamen Schlaf

Wenn immer möglich sollte bei gelegentlichen Schlafstörungen nicht gleich zu Schlaftabletten gegriffen werden. Es gibt sanftere Methoden, um einen erholsamen Schlaf zu finden.

Einige Beispiele vor dem Zu-Bett-Gehen:

- abends keine anregenden Getränke wie Kaffee und Cola trinken
- warmes Bad oder Dusche
- beruhigender Kräutertee wie Verveine oder Goldmelisse
- warme Milch mit wenig Honig
- Musik hören bei gedämpftem Licht
- Lesen