



### Gestörter Schlaf – Seelenfrieden in Not

**Zeichen für „guten“ Schlaf: Ein Gefühl von Ausgeruhtheit und Leistungsfähigkeit.**

#### Schlecht geschlafen?

15–35 % der Menschen in den westlichen Industrieländern leiden an Schlafstörungen (Insomnien), bei ca. 15% besteht Behandlungsbedarf.

Das Schlafbedürfnis von Menschen ist sehr unterschiedlich: Durchschnittlich braucht der erwachsene Mensch etwa 7 - 9 Stunden Schlaf, wobei es im Einzelfall auch mehr oder weniger sein kann. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt das Schlafbedürfnis ab. Kennzeichen für einen „guten“ Schlaf ist weniger die Dauer des Schlafes als das Gefühl des Ausgeruhtheits und einer ausreichenden Leistungsfähigkeit / Spannkraft am nächsten Tag.

**Wann liegt eine Schlafstörung vor?**

#### Schlafstörung – eine Begriffsbestimmung

Häufige Anzeichen sind Beeinträchtigungen des Ein- und Durchschlafens, frühmorgendliches Erwachen und nicht erholsamer Schlaf, seltener ist das übermäßige Bedürfnis nach Schlaf. Treten diese Störungen mindestens 3mal pro Woche mit dem überwiegenden, sorgvollen Beschäftigtsein mit dem Schlaf über mindestens einen Monat lang auf, liegt eine behandlungsbedürftige Schlafstörung vor.

**Schlaf reagiert sehr empfindlich auf Stress.**

#### Ursachen

Schlafstörungen sind meist Zeichen einer besonderen seelischen Anspannung durch Sorgen, Ängste, Grübeln. In besonderen Belastungssituationen reagieren viele Menschen kurzfristig mit Schlafstörungen. Diese bilden sich meist spontan zurück, wenn die belastenden Faktoren wegfallen. Das ist normal. Schlafstörungen durch Änderungen des Biorhythmus können bei Jetlag vorübergehend oder bei Schichtarbeit auch länger anhaltend bestehen. Anhaltende Schlafstörungen (s.o.) treten häufig allein oder bei seelischen Erkrankungen auf, insbesondere bei Depression (Früherwachen), Angst- und Abhängigkeitserkrankungen. Seltener sind sie Symptom einer körperlichen Erkrankung wie z. B. beim Schnarchen mit Schlaf-Apnoe-Syndrom, Restless-Legs-Syndrom, bei akuten oder chronischen Schmerzen, bei Erkrankungen von Lunge oder Herz-Kreislaufsystem.

**Bei Schnarchen mit Atemaussetzern sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen!**

#### Schnarchen

Einfaches Schnarchen ist harmlos. Bei krankhaftem Schnarchen ist der Atemfluss stark behindert, sodass Atempausen entstehen (Schlaf-Apnoe-Syndrom). Hierbei kann es zu einem Sauerstoff-Mangel kommen, der den Körper in Stress versetzt und die Leistungsfähigkeit am Tage deutlich beeinträchtigt. Atemaussetzer erhöhen zudem das Herzinfarkt-Risiko.

**Sorgen Sie für Ihren Frieden.**

#### Vorbeugung - Schlaf-Erleichterer

- Sorgen Sie für den regelmäßigen Rhythmus von Zu-Bett-Geh- und Aufsteh-Zeiten (auch am Wochenende).
- Achten Sie auf ein abgedunkeltes, kühles und gelüftetes Schlafzimmer.
- Entwickeln Sie Ihr persönliches Einschlaf-Ritual, z.B. Entspannungsübung, ein entspannendes Bad o.ä.
- Die letzte größere Mahlzeit 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen zu sich nehmen, später allenfalls kleine.
- Meiden Sie anregende, koffeinhaltige Getränke (Cola, Kaffee, Tee), Nikotin, (Übermaß an) Alkohol
- Meiden Sie Angst oder Ärger auslösende TV-Sendungen, Filme sowie Streit im Bett.
- Reservieren Sie das Bett für Aktivitäten, die mit Freude, Entspannung und Frieden verbunden sind.