

## Schlaflosigkeit allgemein

Sehr viele Menschen haben irgendwann in ihrem Leben mit Schlafstörungen zu tun. Wenn man krank ist kann es schwierig sein erholsam zu schlafen – wegen Ängsten, Sorgen vor Behandlungen, Zukunftsängsten, oder einfach weil man gerade durch eine stressige Lebensphase muss.

Das Schlafbedürfnis ist verschieden und ändert sich oft wenn man älter wird. Schlaflosigkeit kann aber auch ein Zeichen für weitergehende Probleme sein. Wenn Sie wegen Schmerzen nicht schlafen können, leiden Sie bitte nicht einfach still vor sich hin. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, das Ihnen bei der Schmerzlinderung helfen wird.

Hier erhalten Sie Empfehlungen und Vorschläge, wie man eine gute Nacht haben kann, sei es dass Sie schlecht einschlafen, oder dass Sie morgens einfach zu früh erwachen. Nicht jeder Tipp hilft jedem Menschen gleich gut – wählen Sie, was Ihnen persönlich gut tut!

### Vorbereitungen für eine gute Nachtruhe

- Versuchen Sie sich täglich im Rahmen Ihrer Möglichkeiten körperlich zu betätigen. Gehen Sie spazieren oder führen Sie einige Dehnungsübungen durch. Jegliche Tätigkeit hilft, müder zu werden und den Körper so mit Sauerstoff zu versorgen, dass er sich entspannen und Sie besser schlafen können.
- Manche Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass ein Nickerchen am Tag hilft nachts besser zu schlafen. Dies gilt aber nicht für jedermann! Finden Sie heraus, was für Sie am besten ist.
- Behalten Sie einen gleichen Tagesrhythmus bei. Versuchen Sie, jeden Abend um die gleiche Zeit zu Bett zu gehen. Wählen Sie eine geeignete Zeit für die Nachtruhe aus, und gehen Sie dann zu Bett – auch wenn Sie sich gerade nicht hundemüde fühlen. Stehen Sie auch immer um die gleiche Zeit auf, und legen Sie sich nicht wieder hin wenn Sie sich noch etwas müde fühlen.
- Wenn Sie mal eine schlechte Nachtruhe hatten, denken Sie nicht den ganzen Tag darüber nach. Das macht es nur noch schwieriger, abends Ruhe zu finden wenn Sie zu Bett gehen.
- Manchmal hilft es, zwischen abendlichen Aktivitäten wie Fernsehen oder lesen wenigstens eine halbe Stunde Pause vor der Bettruhe einzulegen, damit die Gedanken zur Ruhe kommen können. Anderen hilft es aber etwas zu lesen, damit die Gedanken nicht immer um eigene Sorgen kreisen und man sich etwas besser entspannen kann. Ruhige Musik kann auch helfen.
- Trinken Sie eine warme Milch, bevor Sie zu Bett gehen. Milch enthält Calcium, das entspannt. Vermeiden Sie Anregendes – Tee, Kaffee, Cola und Kakao enthalten Koffein. Alkohol und Tabak regen ebenfalls an. Wenn Sie keine Milch mögen, versuchen Sie pflanzliche Tees mit Baldrian, Kamille, Fenchel oder Passionsblume. (Wenn Sie aber nachts zu häufig zur Toilette müssen, trinken Sie bitte nicht zu viel vor der Schlafenszeit). Bei Fragen zu Wechselwirkungen zwischen Ihrem Tee und Ihrer Medikation wenden Sie sich bitte an Ihren Behandler/Ihre Behandlerin.
- Nehmen Sie ein warmes Bad. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein, das Bad nicht zu lange dauern. Ein paar Tropfen Aromaöl können bei der Entspannung helfen – Lavendel oder Kamille zum Beispiel.
- Schlafen Sie in einem gut gelüfteten Zimmer mit einem stabilen Bett und ausreichend Stützkissen. Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen, damit Ihr Unterbewusstsein es nicht mit anderen Aktivitäten verbindet.

- Stellen Sie Geräusche ab. Wenn Geräusche im Schlafzimmer nicht ganz verhindert werden können, lassen sie sich oft durch einen kleinen, elektrischen Ventilator oder Ohrstöpsel überdecken.
- Vermeiden Sie Uhren mit Leuchtziffern. Das Licht kann stören wenn es schwer ist, in den Schlaf zu finden. Wenn man Sorgen wegen des fehlenden Schlafes hat, ist es nicht hilfreich ständig an die Zeit erinnert zu werden. Versuchen Sie, das Schlafzimmer so dunkel wie möglich zu halten.

### **Wenn Sie im Bett sind**

- Vermeiden Sie auf die Uhr zu sehen. Wenn man die Stunden zählt, steigert sich die Sorge über den fehlenden Schlaf, wodurch es schwerer wird sich zu entspannen und einzuschlafen.
- Wenn Sie nachts mit etwas Hunger aufwachen, sollten Sie einen süßen Snack bereithalten.
- Liegen Sie nicht ewig wach. Statt sich lange von einer Seite auf die andere zu drehen, stehen Sie lieber auf und tun etwas Leises und Langweiliges. Wenn Sie dabei müde werden, legen Sie sich wieder hin.
- Entspannungsübungen sind hilfreich. Versuchen Sie diese: Erst entspannen Sie Ihr Gesicht, besonders den Kiefer und die Augen (geschlossen halten). Öffnen Sie Ihren Mund ein wenig, lösen Sie die Zähne. Während Sie sich entspannen, stellen Sie sich vor wie die Anspannung aus dem Körper fließt und die Sorgen Ihren Kopf verlassen. Sagen Sie beim Einatmen zu sich selbst: „Ruhe“, und beim Ausatmen: „Entspannung“. Wenn der Körper ganz entspannt ist, versuchen Sie sich eine friedliche Szene vorzustellen – Sie an einem friedlichen Platz mit friedvollen Geräuschen, wie Sie die Wärme der Sonne spüren... Entspannen Sie und genießen Sie es. Es gibt auch Entspannungs-CDs, die dabei helfen.
- Alternativ kann man sich auch etwas Langweiliges ganz genau vorstellen, und sich an das langweilige, müde, schläfrige Gefühl erinnern das sich dann immer eingestellt hat. Sogar Schäfchen zählen kann helfen – wenn es untätige Schafe sind!
- Wenn Sie merken dass viele Gedanken durch den Kopf gehen, schreiben Sie alles mit einem Stift auf einem Block auf. So kommen die Gedanken aus Ihrem Kopf, und Sie können sich am nächsten Morgen in Ruhe damit befassen. Man kann sich auch vorstellen, wie man die Gedanken in eine Schachtel legt, die Schachtel fest verschließt und in einen Schrank stellt. Sagen Sie sich, dass Sie die Schachtel am nächsten Morgen ja wieder öffnen können.
- Manchmal fühlt man sich als wäre man die ganze Nacht wach gewesen und hat aber unbemerkt trotzdem etliche Stunden gut geschlafen. Sorgen Sie sich möglichst nicht wegen der Schlafstörung – der Körper wird sich erholen, auch wenn man nicht fest schläft.

Wichtig ist: wenn Sie morgens aufwachen, sollten Sie sich genügend erholt fühlen, um den Tag angehen zu können.

### **Was kann sonst noch helfen?**

Manchen Menschen helfen komplementäre Behandlungsverfahren. Fragen Sie nach Akupunktur, Aromatherapie, Entspannungstechniken, Hypnotherapie oder Massagen.

Autor: Dr. med. Hinrich Haag. Alle Rechte liegen beim Autor. Mai 2019.