

Schlafstörungen

In diesem Abschnitt beziehe ich mich vor allem auf Schlafstörungen, die keine spezielle Erkrankungsursache haben (sog. primäre Schlafstörungen). Diese Ursachen sind bei meinen Patienten auf der seelischen Seite nicht selten Depressionen oder Angsterkrankungen, die einer entsprechenden Behandlung bedürfen und sich dann oft auch eine Besserung der Schlafstörung ergibt.

Schlaffördernde Medikamente verschreiben ich in der Regel für maximal 2-3 Wochen. Neben allgemeiner Prinzipien eines gesunden Lebensstils insbesondere auch regelmäßige Bewegung mit Ausdauersport 2-3 mal in der Woche haben sich Massnahmen der sogenannten „Schlafhygiene“ bewährt:

1. Zu einer festen Zeit regelmäßig morgens aufstehen.
2. Nur zum Schlafen ins Bett gehen.
3. Nur zu Bett gehen , wenn man müde ist.
4. Wieder das Bett verlassen, wenn das Einschlafen nicht innerhalb von 30 Minuten gelingt. Bis zum erneuten Schlafversuch sollten entspannende Tätigkeiten verrichtet werden.
5. Maximal 30 Minuten Mittagsschlaf. Günstiger noch ist, den Mittagsschlaf weg zu lassen, um den sog. „Schlafdruck“ für die Nacht zu erhöhen.

Tee, Kaffee, Kakao, Rauchen sollte 4-6 Stunden vor dem Zubettgehen gemieden werden! Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, beeinträchtigt aber das Durchschlafen und die Qualität, d.h. die Erholbarkeit des Schlafs.

Empfehlenswerte Entspannungsverfahren sind: Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Biofeedback. Hierzu sollte die jeweilige Krankenkasse kontaktiert werden, um eventuell entsprechende Kursangebote für Versicherte nutzen zu können.