

Schlafstörungen

... Ein Erwachsener benötigt ca. 7-8 Stunden Schlaf, ein alter Mensch meist nur noch 5-6 Stunden. Dies sollte man bedenken, wenn alte Menschen über Schlafstörungen klagen. Bei einem normalen Schlafverlauf steigt die Schlaftiefe nach dem Einschlafen stark an, nimmt dann ab und geht zum Morgen hin in eine mittlere konstante Schlaftiefe über. Bei Schlafstörungen unterscheidet man zwischen Einschlafstörungen und Durchschlafstörungen. Schlafstörungen sind häufig nervös bedingt oder durch depressive Verstimmungen. In diesem Zusammenhang treten häufig auch andere Beschwerden auf, z.B. Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden, Antriebs- oder Appetitlosigkeit.

Was Sie tun können

- Vor dem Schlafen körperlich entspannen, z.B. ein warmes Bad (34-36°C, am besten mit schlaffördernden Zusätzen) nehmen oder ein Glas warme Milch trinken. Regelmäßige Schlafenszeiten einhalten.
- Gegen Nervosität kann autogenes Training helfen. Auch geistig entspannen, keine schwerwiegenden Probleme direkt vorm Zubettgehen diskutieren oder durchdenken. Keine aufregenden Filme sehen oder sehr spannende Bücher lesen. Vor dem Schlafengehen entspannen.
- Keine schwere körperliche Arbeit oder Leistungssport vor dem Schlafengehen, weil Anstrengung den Kreislauf zunächst einmal ankurbelt. Schwer verdaulich Speisen und Coffein am Abend meiden.
- Wenn man nicht schlafen kann, sollte man aufstehen und sich beschäftigen (z.B. einen beruhigenden Tee kochen, lesen), bis man wieder müde ist.
- Ältere Menschen: Nicht zu früh ins Bett gehen, auf den Mittagsschlaf verzichten und morgens früh aufstehen.
- Tees, Bäder oder Arzneimittel mit Baldrianwurzel, Melisse, Hopfen, Passionsblume wirken am Tage beruhigend und in der Nacht schlaffördernd. Insbesondere die Einschlafbereitschaft wird gefördert. Johanniskrauthaltige Arzneimittel können helfen, wenn eine depressive Stimmung Sie am Einschlafen hindert.
- Auch ein Glas Wein oder Bier kann das Einschlafen fördern. Mehr Alkohol führt zu Schlafstörungen.
- Sind die pflanzlichen Präparate nicht ausreichend wirksam, können kurzfristig rezeptfreie Präparate, z.B. mit Doxylamin, die Schlafstörungen beheben.
- Für optimale Schlafbedingungen sorgen: gute Ausstattung der Betten, gut gelüftetes Schlafzimmer, nicht zu warme Raumtemperatur (nicht über 18°C), möglichst Ruhe und Dunkelheit.
- Tagsüber für gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und frische Luft sorgen.
- Eine echte Schlafstörung liegt vor, wenn das Problem mindestens 3 Wochen anhält und man sich am nächsten Tag zerschlagen und erschöpft fühlt, oder wenn noch andere psychische oder körperliche Beschwerden auftreten.