

Was tun bei ...

# Schlafstörungen

Selbsthilfe und Schlaftypen

Michael Elies  
Annette Kerckhoff  
Ulrich Koch

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Einleitung .....                         | 1         |
| <b>I. Der gesunde Schlaf</b> .....       | <b>5</b>  |
| <hr/>                                    |           |
| Was ist Schlaf? .....                    | 5         |
| Wie wir schlafen .....                   | 6         |
| Einfluss des Alters auf den Schlaf ..... | 6         |
| Schlafdauer .....                        | 7         |
| Schlafphasen.....                        | 8         |
| Physiologische Abläufe im Schlaf .....   | 11        |
| Schlaf-Wachrhythmus .....                | 12        |
| Andere Länder – andere Sitten.....       | 14        |
| Lerchen und Eulen .....                  | 15        |
| <b>II. Schlafstörungen</b> .....         | <b>19</b> |
| <hr/>                                    |           |
| Definition von Schlafstörungen .....     | 19        |
| Ursachen von Schlafstörungen .....       | 20        |
| Äußere Einflüsse .....                   | 20        |
| Genussmittel und Medikamente .....       | 21        |
| Erkrankungen.....                        | 22        |
| Wann Sie zum Arzt gehen sollten .....    | 23        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>III. Die moderne Schlafmedizin</b>      | <b>25</b> |
| <hr/>                                      |           |
| Kognitive Verhaltenstherapie .....         | 25        |
| Schlafhygiene .....                        | 26        |
| Regelmäßigkeit und Ordnung .....           | 26        |
| Sport.....                                 | 27        |
| Stimulanzien und Alkohol .....             | 28        |
| Ernährung .....                            | 29        |
| Licht und Luft .....                       | 29        |
| Negative Gedanken und Sorgen .....         | 30        |
| Entspannungsverfahren.....                 | 31        |
| Progressive Muskelentspannung.....         | 32        |
| Autogenes Training .....                   | 33        |
| Yoga und Tai Chi.....                      | 33        |
| Drei einfache Entspannungsübungen .....    | 35        |
| <br>                                       |           |
| <b>IV. Die naturheilkundliche Therapie</b> | <b>39</b> |
| <hr/>                                      |           |
| Wärmeanwendungen .....                     | 39        |
| Wärmflasche .....                          | 40        |
| Kirschkernkissen .....                     | 41        |
| Dinkelkissen und Zapp-Sack.....            | 42        |
| Warmes Fußbad .....                        | 42        |
| Kälteanwendungen .....                     | 43        |
| Heilpflanzen .....                         | 44        |
| Baldrianwurzel .....                       | 45        |
| Hopfenzapfen.....                          | 47        |
| Melissenblätter .....                      | 49        |

|   |           |
|---|-----------|
| Passionsblume .....                             | 50        |
| Lavendelblüten .....                            | 51        |
| Schlaftees.....                                 | 54        |
| Teemischungen mit Johanniskraut.....            | 54        |
| Teemischungen ohne Johanniskraut .....          | 56        |
| Schlafkissen.....                               | 57        |
| Ätherische Öle .....                            | 58        |
| <br>  |           |
| <b>V. Schlafstörungen und Typen</b>             | <b>61</b> |
| <hr/>   |           |
| Ein ganzheitliches Behandlungskonzept.....      | 61        |
| Allgemeine Hinweise .....                       | 61        |
| Der Therapiebaukasten .....                     | 61        |
| Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).... | 62        |
| Yin und Yang .....                              | 63        |
| Die Organuhr .....                              | 64        |
| Schlafstörungen und TCM-Typen .....             | 70        |
| Homöopathie und Schüßler Salze.....             | 72        |
| Homöopathische Einzelmittel .....               | 72        |
| Homöopathische Kombinationsmittel.....          | 75        |
| Biochemie nach Schüßler .....                   | 76        |
| Zur Anwendung des Baukastensystems .....        | 77        |
| Sag mir, wann du aufwachst.....                 | 80        |
| Der Grübeltyp – Einschlafprobleme .....         | 80        |
| Der Kreislauftyp – Erwachen gegen 0 Uhr .....   | 86        |
| Der Lebertyp – Erwachen gegen 3 Uhr.....        | 92        |
| Der Kältetyp – Erwachen gegen 5 Uhr.....        | 98        |

## VI. Anhang 105

---

Wenn sonst nichts hilft:

Die medikamentöse Therapie..... 105

    Nicht-verschreibungspflichtige Präparate ..... 105

    Verschreibungspflichtige Schlaftabletten ..... 106

Spezielle Tipps..... 108

    Jet Lag ..... 108

    Restless-Legs-Syndrom ..... 110

    Nächtliche Wadenkrämpfe ..... 111

    Wechselschichten, Nachtwachen

    und häusliche Krankenpflege..... 112

    Morgens munter werden..... 113

Literatur und Quellen ..... 119

Die Autorin..... 121

Die Autoren..... 121

## Einleitung

Schlaf ist eine elementare Erholungsquelle für unsere Gesundheit. Schlafen, Durchschlafen, tief schlafen – all das ist wichtig, um zu regenerieren.

So sehr ein guter Schlaf die Gesundheit fördert, kann ein gestörter Schlaf die Gesundheit auch belasten. Leider sind Schlafstörungen häufig: Man geht davon aus, dass jeder vierte Deutsche keinen ruhigen und erholsamen Schlaf findet. Täglich geschehen auf deutschen Autobahnen Unfälle aufgrund von Übermüdung.

Schlechter Schlaf und Schlaflosigkeit belasten nicht nur die Psyche, sie begünstigen auch Beschwerden und Krankheiten. Sie führen z. B. zu Tagesmüdigkeit, Konzentrationsstörungen, Leistungsschwäche, erhöhter Infektanfälligkeit, Herz-Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, zu einer unzureichenden Entgiftung und vorzeitigen Alterung. Die Belastbarkeit ist vermindert, und viele neigen zu Reizbarkeit.

Auch besteht ein enger Zusammenhang zwischen Schlafstörungen (Insomnie) und depressi-

ver Verstimmung. Gravierend für die Betroffenen ist die Einschränkung der Lebensqualität. Gefürchtet ist der Sekundenschlaf, der einen vor lauter Müdigkeit tagsüber einholt.

Der schnelle Griff zu Schlaftabletten ist keine Lösung: Schlaftabletten beseitigen nicht die Ursache der Schlafstörung, und zahlreiche verschreibungspflichtige Schlaftabletten machen abhängig. Durch viele Schlaftabletten wird der Schlaf zudem in seinem Ablauf gestört. Es kann zu teils schwerwiegenden Nebenwirkungen kommen.

Vor der Verordnung von Schlafmedikamenten empfiehlt die moderne Schlafmedizin zuerst ein nichtmedikamentöses Behandlungsverfahren: die kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I). Auch die zahlreichen Möglichkeiten der Naturheilkunde halten zunehmend Einzug in die Behandlung der Schlafbeschwerden.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche Körpervorgänge im Schlaf ablaufen, weshalb Schlaf so wichtig für uns ist, was die Ursachen für schlechten Schlaf sind – und wie man entsprechend für einen guten Schlaf sorgen kann. Dabei stellen wir Ihnen Maßnahmen aus der komplementären Medizin vor, Empfehlungen aus der Wissenschaft und Bewährtes aus der Praxis.

Wir hoffen, dass Sie einige Anregungen finden, um gut einzuschlafen und morgens wieder frisch und munter aufzuwachen.

Sollten die in diesem Ratgeber aufgeführten Selbsthilfemöglichkeiten nach einigen Wochen keine oder keine ausreichende Wirkung zeigen, ist es ratsam, einen Schlafmediziner zu Rate zu ziehen, damit sich die Schlafstörung nicht festsetzen und zu einem dauerhaften Problem werden kann.

# I. Der gesunde Schlaf

---

## Was ist Schlaf?

Schlaf ist vor allem eines: eine elementar wichtige Regenerationsquelle für Geist und Körper. Arthur Schopenhauer beschreibt dies anschaulich, wenn er sagt: „Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr ist.“ Im Klinischen Wörterbuch *Pschyrembel*, einem Standardwerk der Medizin, wird Schlaf wie folgt definiert:

(...) v. a. nachts regelmäßig wiederkehrender physiologischer Erholungszustand mit Veränderung von Bewusstseinslage und Körperfunktionen (2002: 1495).

Wichtig an dieser Definition ist: Ein gesunder, erholsamer Schlaf ist von großer Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Im Schlaf ist der Körper aktiv, wenn auch auf andere Weise als am Tagesverlauf.

Es ist lohnenswert, sich mit dem eigenen Schlaf zu befassen, denn ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend.

# Wie wir schlafen

## Einfluss des Alters auf den Schlaf

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf: In der frühen Kindheit verdichten sich die vielen kurzen Schlafphasen des Säuglings zunächst zu einer langen nächtlichen Schlafphase plus Mittagsschlaf im Kleinkindalter. Das Schulkind verzichtet häufig auf den Mittagsschlaf und schläft ca. zehn Stunden am Stück. Im Jugendalter verschiebt sich der biologische Rhythmus dann um einige Stunden nach hinten. Dieser veränderte Schlaf-Wachrhythmus ist etwas ganz Normales: Viele Jugendliche sind abends länger aktiv und kommen morgens schwer aus dem Bett. Führende Schlafforscher sprechen sich daher mittlerweile für einen Schulbeginn erst um 9 Uhr aus, wie dies etwa in Frankreich, England oder Japan der Fall ist. Als Erwachsener geht man dann mit zunehmendem Alter wieder früher zu Bett. Der Mittagsschlaf ist hierzulande – leider – eher unüblich, und wird erst wieder im Seniorenalter praktiziert.

Auch im fortgeschrittenen Alter verändern sich der Schlafrhythmus und das Schlafmuster. Ältere Menschen schlafen leichter und wachen

häufiger auf. Oft schlafen sie über den Tag verteilt in kürzeren Abschnitten und nachts dann nicht mehr so viel, wobei die Gesamtschlafmenge an einem Tag nur unwesentlich kürzer ist als in der Lebensmitte.

## **Schlafdauer**

Die durchschnittliche Schlafdauer für Erwachsene beträgt zwischen sechs und neun Stunden pro Nacht, wobei die Spannweite des normalen Schlafes recht weit ist: Es gibt Kurzschläfer, die lediglich vier bis fünf Stunden Schlaf brauchen, andere brauchen zwölf Stunden Schlaf pro Nacht. Es ist z. B. überliefert, dass Leonardo da Vinci phasenweise mit eineinhalb Stunden Schlaf ausgekommen sein soll, Goethe mindestens neun Stunden und Albert Einstein täglich bis zu zwölf Stunden schlief.

Die individuelle Schlafdauer hängt von der genetischen Veranlagung, dem Alter, dem gesundheitlichen Zustand und der Jahreszeit ab. Neben der reinen Schlafdauer ist vor allem die Schlafqualität ausschlaggebend dafür, wie erholsam der Schlaf ist.