

„Schluss mit Grübeln“ oder auch einfach „Stopp“ zu sagen bzw. zu denken – und das immer wieder bei erneutem Grübeln zu wiederholen.

- Ein anderes, oft einfacher durchzuführendes Verfahren, ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Sie beruht auf einem systematischen Anspannen und anschließendem Lockerlassen einzelner Muskelgruppen. Dieses Verfahren kann in vielen Volkshochschulen, bei Psychologen oder Psychotherapeuten schnell erlernt werden. Auch autogenes Training oder Yoga stellen hilfreiche Methoden zur Entspannung dar, sind für viele jedoch schwieriger zu erlernen als das Relaxationsverfahren nach Jacobsen.

- Sollten Ihnen diese Maßnahmen nicht helfen, gibt es so genannte Schlafrestriktionsverfahren: Sie erfassen dabei ihre eigentliche Schlafzeit und die gesamte Aufenthaltszeit im Bett. In den folgenden Nächten dürfen Sie nur so lange im Bett sein, wie es Ihrer angenommenen Schlafzeit entspricht. In der Regel erlauben wir jedoch etwa fünf Stunden Schlaf. Durch das Begrenzen des Schlafes nimmt die Müdigkeit im Laufe der Tage zu und Sie sehnen sich nach einigen Tagen nach dem „Stimulus Bett“. Dieses Verfahren ist allerdings sehr anstrengend und oftmals schlecht in den Berufsalltag, bei dem „Fitness am Tage“ zählt, zu integrieren.

Wenn Sie die angeführten Maßnahmen konsequent in Ihrem Alltag umsetzen, sollte spätestens nach etwa einem Monat wieder ein erholsamer Schlaf eintreten. Ansonsten empfehlen wir Ihnen die professionelle Hilfe eines Arztes. Auch moderne Schlafmedikamente können dann zum Einsatz kommen. Zuvor wird jedoch eine gezielte Schlafanamnese durch den Arzt durchgeführt. Sie hilft ihm, die besten Medikamente für Sie zu bestimmen. Beispielsweise hängt es davon ab, ob es sich bei Ihnen primär um eine Einschlaf- oder um Durchschlafstörungen handelt.

Wir wünschen Ihnen einen guten Schlaf!

Prof. Dr. Hans-Willi Maria Breuer
Chefarzt Klinik für Innere Medizin

Anfahrt

Knappschaftsklinikum Saar GmbH Krankenhaus Sulzbach

An der Klinik 10, 66280 Sulzbach



Bahn: 50 Meter neben dem Krankenhaus befindet sich der Bahnhof mit direkten Verbindungen aus/nach Saarbrücken und Neunkirchen.

Bus: Die Saartallinien 103, 104 aus Friedrichsthal und Spiesen-Elversberg sowie aus Klarenthal und Saarbrücken (Johanneskirche oder Betriebshof) kommend.

Auto: Über die A8 aus Richtung Neunkirchen oder Saarlouis kommend: Am Autobahndreieck Friedrichsthal auf die A 623 wechseln und an der Abfahrt 3 (Sulzbach, Quierschied) abfahren. Die nächst mögliche Abzweigung rechts abbiegen und dann bis zum Kreisverkehr fahren, in dem Sie die erste Ausfahrt Richtung Sulzbach, Quierschiefer Weg nehmen. Aus Saarbrücken über die A 623 kommend: Wählen Sie die Abfahrt 3 (Sulzbach, Quierschied). Biegen Sie die nächst mögliche Abzweigung rechts ab in den Fischbacher Weg und fahren Sie weiter bis zum Ende der Vorfahrtsstraße. An der Einmündung Quierschiefer Weg biegen Sie rechts zum Krankenhaus ab.



Sulzbacher Weg aus der Schlaflosigkeit

**KNAPPSCHAFTSKLINIKUM
SAAR GmbH**
Krankenhaus Sulzbach
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität des Saarlandes
www.kksaar.de

Fast 30 – 40% aller Deutschen leiden an den Folgen von Schlaflosigkeit. Schlechter Schlaf bedeutet, morgens nicht erholt zu sein – also einen „nicht erholsamen Schlaf“ gehabt zu haben. Vorrangig treten Ein- und Durchschlafstörungen auf, die zur Qual werden können.

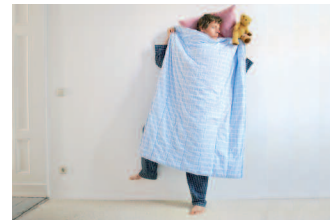
Wir geben Ihnen nachfolgend einige Tipps, die Ihnen zu einem „Weg aus der Schlaflosigkeit“ verhelfen. Wir möchten, dass Sie wieder gut – und vor allem erholsam schlafen. Der Sulzbacher Weg aus der Schlaflosigkeit gibt keine Garantie, liefert jedoch sinnvolle Ansätze, die Ihnen langfristig helfen werden: Das Beschreiten dieses Weges ist sicherlich wesentlich schwieriger als die Einnahme von Schlaftabletten, jedoch in jedem Fall lohnenswert. Erst wenn sich nach etwa einem Monat des Befolgens der Ratschläge kein erholsamer Schlaf eingestellt hat, sind weitere schlafdiagnostische und therapeutische Maßnahmen sinnvoll.

Bei schlafgestörten Patienten fällt uns oft auf, dass sie eigentlich vieles falsch machen, was man unter guter „Schlafhygiene“ versteht. Der Begriff „Schlafhygiene“ bezieht sich auf Verhaltensweisen, die zu einem erholsamen Schlaf führen. Gerade für Betroffene, die seit Jahren an Schlafstörungen leiden, ist es eine große Herausforderung, die nachfolgenden Regeln erfolgreich umzusetzen. Wir möchten Sie ermutigen, diese schlafmedizinisch anerkannten und gesicherten Empfehlungen auch in Ihren eigenen Alltag einzubauen. Ziel ist es, ohne medikamentöse oder sonstige Maßnahmen zu einem erholsamen Schlaf zu finden.

Wer trotz „Verstößen“ gegen die schlafhygienischen Grundprinzipien subjektiv keine Schlafstörungen empfindet und nach dem Schlaf erholt aufwacht, braucht sich nicht mit dem Einhalten der nachfolgenden Empfehlungen zu kasteien: Er hat das Glück, ein „guter Schläfer“ zu sein.

Grundregeln der Schlafhygiene:

- Wichtig ist ein regelmäßiger Schlaf-/Wachrhythmus: Es macht keinen Sinn, ins Bett zu gehen, nur weil eine bestimmte Uhrzeit erreicht ist. Gehen Sie dann ins Bett, wenn Sie sich so müde fühlen, dass Sie schlafen möchten. Wichtig ist allerdings, auf eine konstante Zeit des Aufstehens, auch am Wochenende und an Feiertagen, zu achten.
- Schlafphasen am Tag, beispielsweise ein Mittagsschlaf, der über 20 Minuten hinausgeht, führen zu einer verkürzten Schlafzeit in der Nacht



und sollten daher vermieden werden. Kurze „Power Naps“, die 10 bis 15 Minuten am Tage dauern, können durchaus regenerierend wirken und die Aufmerksamkeit und Konzentration am Tag fördern. Gegen diese Power-Naps, die in Japan gängig sind (Inemuri – anwesend sein und schlafen), ist aus schlafmedizinischer Sicht nichts einzuwenden.

- Regelmäßige Rituale, die mit dem Schlaf verknüpft sind, helfen beim Zubettgehen: beispielsweise das Glas Milch, der Schlaftee oder beruhigende Musik. Bei Kindern ist es die „Gute-Nacht-Geschichte“, die dem Schlaf vorangeht. Das Einschlafen ist dann das Ende des Rituals.
- Sofern Sie nicht nach 30 Minuten einschlafen, sollten Sie das Bett verlassen, auch wenn es noch so schwer fällt. Beschäftigen Sie sich mit etwas, aber bitte so, dass Sie nicht „aus Versehen“ außerhalb des Bettes einschlafen. Lesen am Stehpult, Stricken im Stehen und Fernsehen, ohne sich hinzusetzen, verhindern das unbewusste Einschlafen. Sobald Sie eine ausreichende Bettschwere spüren, sollten Sie das Bett wieder aufsuchen. Schlafen Sie erneut nach ca. 30 Minuten nicht ein, müsste diese Prozedur wiederholt werden. Ein Vorgehen, das eine extreme Willensstärke und Disziplin verlangt; innerhalb einiger Tage wird sich das Einschlafverhalten jedoch zum Positiven wenden.
- Ein schlafhygienisches Grundproblem ist es, nachts auf die Uhr zu schauen. Der Organismus stellt sich darauf ein, dass der Betroffene dann immer zur gleichen Uhrzeit wach wird, um „auf die Uhr zu schauen“. Die Uhr sollte zum Wecken dienen und nicht dazu, den Schlaf zu stören. Daher ist es sinnvoll, den Wecker herumzudrehen oder unter das Bett zu stellen, so dass man nicht durch die Uhrzeit positiv oder negativ beeinflusst wird. Positiv bedeutet: „Ich kann ja noch einige Stunden schlafen“, negativ bedeutet: „Ich kann nur noch einige Stunden schlafen“. In beiden Fällen wird das Gehirn aktiviert, was für den Schlaf höchst ungünstig ist.
- Anstrengende körperliche Tätigkeiten, z. B. intensiver Sport, sollten bis drei Stunden vor dem Zubettgehen vermieden werden. Es ist normal, dass

nach einer intensiven körperlichen Belastung der Organismus sich noch relativ lange auf einem erhöhten „Alarmniveau“ befindet, das naturgemäß das Einschlafen erschwert. Sportliche Aktivitäten am Abend sind allerdings sinnvoll und fördern das spätere Einschlafen.

- Wer an Schlafstörungen, insbesondere an Durchschlafstörungen leidet, sollte auf den abendlichen Alkoholgenuß unbedingt verzichten. Etwa 10 % unserer Bevölkerung glauben, dass Alkohol beim Einschlafen hilft. Jedoch senkt er – selbst in kleinen Mengen – die Schlafqualität deutlich und erschwert das Durchschlafen. Ähnliches gilt für Kaffee. In wenigen Einzelfällen, insbesondere bei Menschen mit niedrigem Blutdruck, kann der abendliche Kaffeegenuss jedoch schlafanstoßend wirken.
- Das Bett muss zum Stimulus für den Schlaf werden. In der Schlafmedizin spricht man von der so genannten Stimuluskontrolle. Das Bett sollte nur für den Schlaf oder für sexuelle Aktivitäten genutzt werden. Es als Arbeitsstätte, zum Lesen, Fernsehen, Musik hören, Trinken oder Rauchen zu entfremden, verhindert die Verknüpfung des „Stimulus Bett“ mit Schlafen. Der Betroffene geht ins Bett, um zu lesen, um fernzusehen, aber nicht, um zu schlafen. Daher sollten diese Beschäftigungen im Bett unbedingt vermieden werden. Ebenso sollte das Bett in einer Umgebung stehen, die schlafgerecht ist. Das Bett in einem Arbeits- oder Musikzimmer erschwert die Verknüpfung mit dem Schlafen. Eine Dusche wird auch nicht im Wohnzimmer eingerichtet, sondern im Badezimmer.
- Schlafstörend wirken in vielen Fällen Ereignisse des vorangegangenen Tages. Auch erwartete Ereignisse des kommenden Tages können zu einem verstärkten Grübeln führen. Dieses Grübeln wirkt naturgemäß schlafverhindernd. Abhilfe schafft das so genannte „Grübel-Stopp-Verfahren“. Ab dem Zeitpunkt des Bewusstwerdens sollten Sie sich mental ein „Mantra“ geben, um das Grübeln zu beenden: Beispielsweise hilft es, sehr bewusst und energisch