

## Was bei Schlafstörungen hilft

Sie können einem das Leben schwermachen und die Gesundheit beeinträchtigen: Schlafstörungen. Was dabei hilft, endlich wieder gut zu schlafen.

VON MAG. SABINE STEHRER

**A**n sich meint Schlaf einen Zustand der Ruhe, der der Erholung dient. Doch aus der Erholung wird nichts, wenn das Einschlafen oder Durchschlafen nicht gelingt oder zu kurz geschlafen wird. Gründe dafür gibt es viele: Oft herrschen beispielsweise ungünstige Umgebungsbedingungen wie Lärm von der Straße, zu große Helligkeit oder zu hohe Temperaturen. Bei Männern führen häufig Schnarchen und Schlaf-Apnoe, das Schnarchen mit Atemaussetzern, zu schlechtem Schlaf, bei Frauen der schnarchende Part-

© Michael Leitner



*Vielen Menschen mit Schlafstörungen ist schon geholfen, wenn sie sich an bestimmte Schlafhygieneregeln halten.*

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus

ner, Restless Legs, also die unruhigen Beine, oder wechselljahresbedingtes nächtliches Schwitzen. Beiden Geschlechtern, auch Kindern, machen darüber hinaus oft psychische Probleme, Stress oder Ängste so zu schaffen, dass sie den Schlaf stören oder in Alpträumen münden und auf diese Art und Weise den Schlaf rauben. →

# Endlich wieder gut schlafen

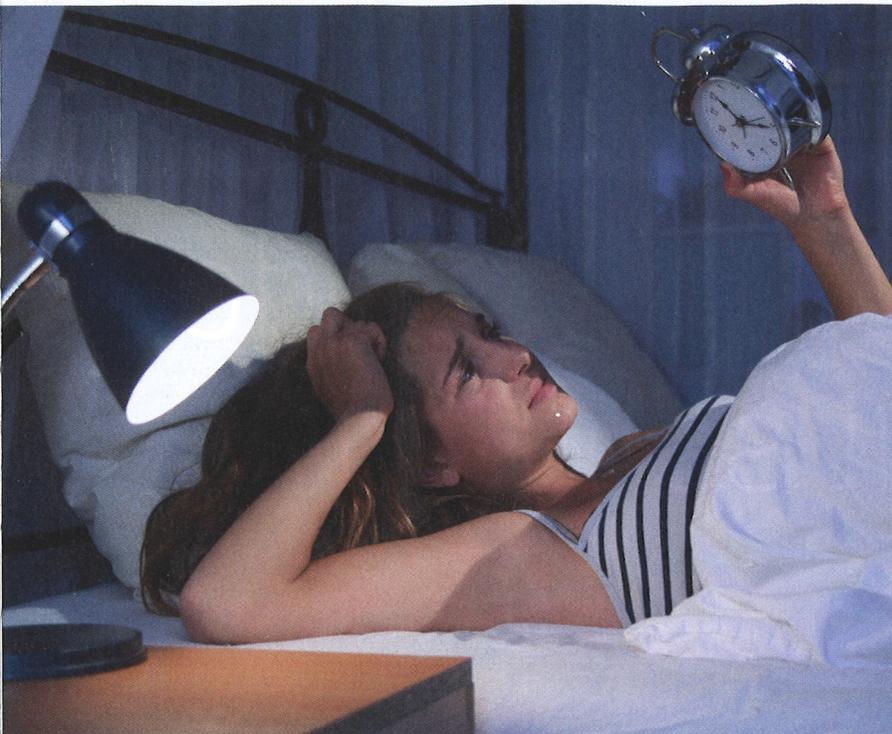
Sieben bis neun Stunden sollte den Empfehlungen der Gesellschaften für Schlafmedizin und Schlafforschung folgend geschlafen werden.



### Schlaflos durch die Nacht?

**W**er nachts öfter schlaflos bleibt oder immer wieder aufwacht, sollte weder das Licht einschalten, noch Phone-Nachrichten abrufen oder welche schreiben.

Fotos: © iStock / Ridofranz (2)



Morgens immer wieder zu früh munter werden: Auch das wird als Schlafstörung gewertet, wenn dadurch tagsüber Beeinträchtigungen auftreten.

### JEDER ZWEITE BETROFFEN

Aufgrund des einen oder anderen Missstands hat wohl jeder schon einmal schlecht geschlafen oder schläft immer wieder die eine oder andere Nacht schlecht. Nur ab wann wird aus schlechtem Schlaf eine Schlafstörung? „Dann, wenn jemand über einen Monat lang oder länger dreimal pro Woche oder öfter schlecht einschlafen kann oder nachts häufig aufwacht oder morgens zu früh munter wird“, erklärt der Leiter des Schlaflabors an der Universität Salzburg Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus und ergänzt noch das zusätzliche Kriterium: „Und wenn darüber hinaus noch wegen der mangelnden Schlafqualität oder Schlafdauer tagsüber Beeinträchtigungen wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit oder Verstimmungen auftreten.“ Dieser Definition folgend stieg die Zahl der Österreicher mit Schlafstörungen in der Vergangenheit stetig an – wegen Corona und den damit verbundenen Ängsten und Sorgen hat sie noch einmal zugenommen. Einer Studie zufolge fallen Schlafstörun-

### Pflanzen als Schlafhelfer

Kombiniert mit anderen Maßnahmen wie beispielsweise der Einhaltung der Schlafhygieneregeln können pflanzliche Mittel dabei helfen, den Schlaf zu verbessern. Sie sind etwa als Dragees, Tees oder Tropfen und auch als Füllung für Kissen erhältlich, teils einzeln, teils in Kombination mit anderen pflanzlichen Mitteln. Bis der Effekt eintritt und die pflanzlichen Mittel ihre schlaffördernde Wirkung entfalten, kann es allerdings etwas dauern – etwa zwei bis drei Wochen.



**Baldrian**  
Bei Baldrian stecken die schlaffördernden Substanzen, ätherische Öle und andere Wirkstoffe, in der Wurzel. Um einen Tee herzustellen, werden daher nur die Wurzeln zerkleinert, getrocknet und mit heißem Wasser übergossen. Baldrian gibt es aber etwa auch als Dragees und Kapseln.



**Hanf**  
Hanf eignet sich ebenfalls als Schlafhelfer – zum Beispiel als Tropfen, Tee oder in Form von Kapseln konsumiert. Die Wirkung geht vom Cannabidiol (CBD) aus. Die berauschende Substanz Tetrahydrocannabinol (THC) kommt in diesen Produkten nur in unwirksamen Mengen oder gar nicht vor.



**Hopfen**  
Hopfen beruhigt ebenfalls und verbessert den Schlaf. Für einen Hopfentee werden Zapfen des Hopfens zerrieben und mit heißem Wasser übergossen. Hopfen kann aber auch über Dragees eingenommen werden.



**Lavendel**  
Lavendel enthält ein ätherisches Öl, das Angst mindert und Stress löst und daher gegen angst- oder stressbedingte Schlafstörungen hilft. Die Wirkung erfolgt über die Wahrnehmung des Lavendelduftes und wird beispielsweise durch die Verwendung eines Lavendelkissens erzielt.



**Melisse**  
Die Zitronenmelisse, zum Beispiel als Tee getrunken oder über Kapseln eingenommen, hat eine entspannende Wirkung und sorgt daher für eine kurze Einschlafzeit und einen guten Schlaf.



**Passionsblume**  
Substanzen, die in der Passionsblume stecken und beispielsweise als Dragees oder Kapseln eingenommen werden, wirken beruhigend und eignen sich daher als Schlafhelfer. □



### APPTIPP



iOS, Android

### Dream Sense Memory

Mithilfe der App des Wiener Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung können Träume aufgezeichnet, analysiert und geteilt werden.

gen mittlerweile in die Kategorie Volkskrankheit: Fast jedem Zweiten bringt der Schlaf nicht genug Erholung, und jeder Dritte hat Beschwerden, weil er seit Längerem sehr oft sehr schlecht oder nicht lang genug schläft.

### VIEL ZEIT NEHMEN

Was den schlecht Schlafenden dabei hilft, endlich wieder gut zu schlafen? „Vielen ist es schon eine Hilfe, sich an die Schlafhygieneregeln der Gesellschaften für Schlafmedizin und Schlafforschung zu halten“, sagt Schabus (siehe Seite 24). Sie schlafen zum Beispiel wieder gut, wenn sie

Lesen Sie weiter auf Seite 24 →

Fotos: © ingimage (6), djd / Dr. Wolz / Sven Vietense – stock.adobe.com



## Schlafhygieneregeln als Schlafhelfer\*

- Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen.
  - Jede Nacht sieben bis neun Stunden schlafen.
  - Bei nächtlichen Schlafproblemen tagsüber nicht schlafen.
  - In den vier Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee, keinen schwarzen oder grünen Tee und auch sonst nichts Koffeinhaltiges mehr trinken. Drei Stunden vor dem Schlafengehen besser keinen Alkohol trinken und auf schwere Mahlzeiten verzichten.
  - Kurz vor dem Zubettgehen größere körperliche Anstrengungen vermeiden.
  - Nach den Erledigungen des Tages den Alltag loslassen
- und bis zum Schlafengehen eine mindestens zweistündige Phase der Erholung einlegen.
  - Ein Ritual einführen, das den Körper auf das Schlafen einstimmt.
  - Im Schlafzimmer sollte es ruhig, dunkel und maximal 18 Grad warm sein.
  - Nach nächtlichem Aufwachen nicht das Licht einschalten und nicht auf die Uhr schauen.
  - Bei Wachsein, das länger dauert, aufstehen, Gedanken, die durch den Kopf gehen, in einem Sessel zu Ende denken, und erst wieder ins Bett gehen, wenn die Müdigkeit wiedergekehrt ist.

\* Basierend auf Empfehlungen der Gesellschaften für Schlafmedizin und Schlafforschung

→ Fortsetzung von Seite 23

sich eine geeignetere, also etwa kühlere, dunklere oder ruhigere Schlafumgebung schaffen. Oder wenn sie ungünstige Gewohnheiten ablegen, wie jene, abends noch üppig zu essen oder viel Alkohol zu konsumieren. Andere, deren Schlaf wegen Stresses gestört ist, profitieren vielfach vom Erlernen und Ausüben von Entspannungstechniken wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder von sol-



Ist unklar, was hinter Schlafstörungen steckt, kann für die Wahl der geeigneten Therapie eine Diagnose in Form einer Nacht im Schlaflabor nötig sein.

chen Methoden, die über die Atmung funktionieren. Parallel können Online-Trainingsprogramme hilfreich sein, wie jenes, das von den Schlafforschern rund um den Schlafforscher und Psychologen Schabus erstellt wurde und Menschen mit Schlafstörungen sechs Wochen lang auf dem Weg zurück zum gesunden Schlaf begleitet (siehe Webtipps Seite 25). Mindestens so viel Zeit sollte sich im Übrigen jeder nehmen, wenn er wieder gut schlafen will, unabhängig davon, welche Maßnahmen gesetzt werden, rät Schabus: „Schlafstörungen entwickeln sich meistens langsam, und sie schwinden meist auch nur so langsam wieder, wie sie gekommen sind.“ Gehen Schlafstörungen auf körperliche Probleme wie den weitaus häufigsten Schlafräuber, das Schnarchen mit Schlaf- Apnoe, zurück, können sie freilich nur durch deren Behandlung vergehen. Ist unklar, ob Schnarchen den schlechten Schlaf verursacht, oder was sonst hinter den Schlafstörungen steckt, kann für die Wahl der geeigneten Therapie eine Diagnose in Form einer Schlafüberwachung mit entsprechenden Geräten zu Hause oder während einer Nacht im Schlaflabor nötig sein.

## SCHLAFMITTEL BETÄUBEN GEHIRN

Jedenfalls immer erst am Ende der Behandlungskette sollte eines stehen: die Einnahme von starken Schlafmitteln, Benzodiazepinen. Denn, so Schabus: „Diese Mittel bringen keinen gesunden Schlaf im eigentlichen Sinn, sie betäuben nur das Gehirn.“ Auch ist die Gefahr, davon abhängig zu werden und ohne sie nicht mehr schlafen zu können, groß. Und auf der langen Liste möglicher Nebenwirkungen steht neben Angstzuständen, Herz-Kreislauf-Problemen und extremer Tagesmüdigkeit auch die Wirkumkehr: Wer sie länger nimmt, kann dann trotz der Einnahme nicht schlafen oder braucht immer höhere Dosen. ■



### WEBTIPPS

[www.gesunderschlaf.coach/#howitworks](http://www.gesunderschlaf.coach/#howitworks)

Auf dieser Website findet sich ein kostenloses Online-Programm als Begleiter auf dem Weg zu gesundem Schlaf, ausgearbeitet von Schlafforschern der Universität Salzburg.

[www.schlafcoaching.org](http://www.schlafcoaching.org)

Hier finden sich Webinare des Wiener Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung zur Wiedergewinnung von gesundem Schlaf, die sich etwa an Eltern mit Kindern mit Schlafstörungen richten.

Foto: © djd / Lebensmittelverband Deutschland / Getty Images / Yuri Arcurs Productions / Charday Penn

Fotos: © Luigi Caputo (2)

11/2021 2. November 2021 € 3,50

Das führende Gesundheitsmagazin Österreichs



9120016380055 11

**BELIEBTES YOGA**

Mehr als Kopfstand

**ZU SÜSS, ZU FETT**

Erschöpfte Leber

**SCHLUSS MIT  
SCHLAFPROBLEMEN**Endlich wieder  
selig schlummern

extra

**KUR & REHA**Mehr Zeit für die  
eigene Gesundheit**RAUS  
AUS DEM  
BLUES**Besser gelaunt  
durch den Winter