

Mythen und Mumpitz

Die häufigsten Irrtümer
über gesunden Schlaf

Traumjob?

Wenn Arbeit
den Schlaf raubt

„Bett-Vibrations“

Wenn Schnarchen zum
Beziehungskiller wird

NOVITAS

DAS MAGAZIN DER NOVITAS BKK

Sonderausgabe
SCHLAF



**BESSER
SCHLAFEN,
GESUND LEBEN.**

NOVITAS BKK

MYTHEN UND MUMPITZ.

DIE HÄUFIGSTEN IRRTÜMER
ÜBER DEN GESUNDEN SCHLAF.

Ein guter Schlaf ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sehr wichtig. Allerdings gibt es rund um den Schlaf noch immer viele Halbwahrheiten, so zum Beispiel, dass ältere Menschen weniger Schlaf benötigen. Bestimmte Mythen, die wir regelmäßig hören, haben einen wahren Kern, andere sind schlichtweg falsch. Was stimmt und was nicht, erfahren Sie hier.

IM SCHLAF RUHT SICH DER KÖRPER AUS

Das ist nicht richtig, denn sowohl unser Gehirn als auch unser Körper sind während des Schlafs sehr aktiv. So verarbeitet und ordnet das Gehirn in der Nacht eine Vielzahl von Informationen, die es während des Tages aufnimmt. Zudem wird es regelrecht „gewaschen“: Der Raum zwischen den Nervenzellen weitet sich und schädliche Stoffwechselabfallprodukte können abfließen. Unser Organismus ist währenddessen mit vielen Prozessen zur Regeneration des Körpers beschäftigt.

Im Schlaf durchlaufen wir einen bestimmten Zyklus. Nach dem Einschlafen folgen die Leichtschlafphase, der Tiefschlaf und der REM-Schlaf. Im sogenannten REM-Schlaf ist unser Gehirn sogar aktiver als am Tag. Der erholendste Teil für Körper und Geist ist der Tiefschlaf.

ACHT STUNDEN SCHLAF PRO NACHT SOLLTEN ES SEIN

Das stimmt so nicht. Gesunder Schlaf ist individuell sehr verschieden. Man-



chem Menschen reichen sechs Stunden, um sich ausgeruht zu fühlen, andere brauchen ihre neun Stunden Schlaf. Schlafforscher gehen heute davon aus: Ob jemand zu den Kurz- oder Langschläfern gehört, ist erblich bedingt.

DER SCHLAF VOR MITTERNACHT IST DER BESTE

Die ersten drei bis vier Stunden des Schlafes sind am erholsamsten, unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens. Denn in diesen ersten Stunden kommt es zu den meisten Tiefschlafphasen, in denen wir uns am effektivsten erholen. Nicht die zeitliche Mitternacht ist also entscheidend. Gehen Sie beispielsweise um 23 Uhr ins Bett, erleben Sie Ihre „biologische Mitternacht“ um drei Uhr.

IN EINEM KALTEN SCHLAFZIMMER SCHLÄFT ES SICH BESSER

Kühler als das Wohnzimmer ja, aber etwas kuscheliger als im Kühlschrank: Die Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt Studien zufolge idealerweise bei etwa 16 bis 18 Grad. Den Raum außerdem gut zu lüften, hilft Ihnen zusätzlich, sich in der Nacht besser zu erholen.

ÄLTERE MENSCHEN BENÖTIGEN WENIGER SCHLAF

Mit zunehmendem Alter mehren sich Gründe für schlechteren Nachtschlaf. Beispielsweise hindern Gelenkschmerzen am Einschlafen und nächtliche Toilettengänge führen zu Unterbrechungen. Seh- und Hörbehinderungen, zu wenig Aufenthalt im Freien mit ausreichend Tageslicht sowie Einsamkeit können Menschen deutlich früher ins Bett treiben – und damit auch in frühen Morgenstunden wieder hinaus.

Die Schlafdauer verkürzt sich insgesamt nicht, vielmehr kommt es zu einer Verschiebung oder Stückelung der Schlaf- und Wachzeiten. Der normale Schlaf-Wach-Rhythmus kann verloren

gehen. Tagsüber müde einnicken und längere Zeit schlafen kann quälend lange nächtliche Wachphasen nach sich ziehen. Wer dagegen auch im Alter auf seine Gesundheit achtet, aktiv ist und zudem mit veränderten Schlafgewohnheiten gelassen umgeht, der braucht sich vor Schlafstörungen nicht zu fürchten.

ALKOHOL LÄSST MICH BESSER SCHLAFEN

Wir schlafen vielleicht schneller ein, auf die Qualität des Schlafes wirkt sich Alkohol jedoch negativ aus. Zahlreiche Studien zeigen, dass Alkohol den Schlaf unterbricht, Schlafstörungen herbeiführt und der Körper zusätzlich mit dem Abbau des Alkohols belastet ist.

BEI EINSCHLAFPROBLEMEN IM BETT BLEIBEN

Auch das stimmt nicht. Wer sich nachts im Bett herumwälzt und nicht einschlafen kann, sollte aufstehen. Damit Ihr Schlafzimmer nicht mit Stress und quälenden Einschlafversuchen negativ belegt wird, gehen Sie am besten erst wieder ins Bett, wenn Sie müde werden.

SPORT AM ABEND FÖRdert DEN SCHLAF

Regelmäßig ausgeübter Sport fördert tatsächlich den Schlaf. Wer aber spät abends oder ungewohnt ausgiebig trainiert, kurbelt seinen Kreislauf an und kann sein Einschlafen stören. Vor dem Zubettgehen sollten Sie Ihrem Körper Ruhe zum „Runterfahren“ gönnen. Gegen einen entspannten Abendspaziergang spricht daher nichts.

VOLLMOND STÖRT DEN SCHLAF

Fast 40 Prozent der Deutschen glauben, dass der Vollmond Einfluss auf ihren Schlaf hat. Schlafmediziner haben jedoch festgestellt, dass es keinen objektiven Zusammenhang gibt. <

POWER-NAPPING

WOHLTAT FÜR KÖRPER UND GEIST



In südlichen Ländern und Asien ist es auch an Arbeitstagen selbstverständlich, zwischendurch ein Nickerchen zu machen – meist in der Mittagszeit. Powernapping meint genau das. Übersetzt bedeutet dieser Begriff einen Kurzschlaf (Nap), der uns die Leistungsfähigkeit (Power) zurückbringt.

Gerade in unserer heute so hektischen Zeit können wir eine solche Phase der Entspannung gut gebrauchen. Zahlreiche Studien zeigen, dass sich ein Kurzschlaf positiv auf Wohlbefinden, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auswirkt. Auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit wird verbessert. Allerdings sollte ein Powernap nur zehn bis 30 Minuten dauern. Danach versinken wir in Tiefschlaf und brauchen etwa eine Stunde, um wieder wach und aufmerksam zu werden.

Nach unserem Biorhythmus ist die Stunde zwischen 13.00 und 14.00 Uhr besonders geeignet. Das Mittagessen ist dabei nicht der Auslöser, eine aktive Verdauung kann das Powernapping sogar stören. Wer nicht einschlafen kann, nutzt die Zeit zum Dösen. Auch das sorgt für neue Energie. <



SCHLAFAPNOE: KAUM LUFT FÜR ERHOLUNG.

Leichtes Schnarchen ist harmlos. Doch wenn Ihr Partner sehr laut schnarcht, unruhig schläft, häufige Atemaussetzer hat und im Schlaf nach Luft schnappt, könnte es sich um eine Schlafapnoe handeln – und die sollte man ernst nehmen.

Regelmäßige Atemaussetzer

Besonders verbreitet ist die obstruktive Schlafapnoe: Dabei kommt es im Schlaf zu einem Verschluss der oberen Luftröhre und damit zu einem kurzen Sauerstoffmangel im Gehirn. „Bei den Betroffenen entspannen sich während des Schlafs die Muskeln im Rachenraum, der Zungengrund gibt nach und blockiert den Luftstrom“, erklärt Prof. Dr. Peter Young, Neurologe und Schlafmediziner sowie Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin. Die Folge: Die Atmung ist beeinträchtigt und

setzt für kurze Zeit aus – der Schlafende schnappt nach Luft. „Die Betroffenen bemerken von den Atemaussetzern meist nichts“, erklärt Schlafmediziner Prof. Dr. Young, „durch den Sauerstoffmangel ist die Schlafqualität jedoch stark beeinträchtigt.“

Stress im Schlaf

Mediziner sprechen von einer Schlafapnoe, wenn die Atempausen während der Nacht häufiger als zehn Mal pro Stunde auftreten und länger als zehn Sekunden anhalten. „Diese Atempausen versetzen das vegetative Nervensystem regelmäßig in Alarmbereitschaft“, erklärt Prof. Young. Die Folge: Herzfrequenz und Blutdruck steigen an. „Durch den ständigen Stress im Schlaf kann sich der Körper nicht ausreichend erholen und Tagesmüdigkeit stellt sich ein“, so der Experte für schlafbezogene Atemstörungen. Doch was noch schlimmer ist: Unbehandelt kann diese Atemstörung nicht nur die Le-

bensqualität beeinträchtigen, sondern nach einigen Jahren auch ernsthafte Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Herzinfarkt und Schlaganfälle nach sich ziehen.

Warum manche Menschen unter einer obstruktiven Schlafapnoe leiden, kann unterschiedliche Gründe haben: Erbliche Anlagen, anatomische Besonderheiten im Rachenraum, Alkoholkonsum, aber auch das Alter und Übergewicht können die Krankheit begünstigen. Besonders häufig sind ältere Männer betroffen: Bei den über 60-jährigen Männern leiden etwa 14 Prozent an einer Schlafapnoe – jedoch nur knapp drei Prozent der Frauen. Weil die Anatomie im Rachenraum bei Frauen anders ist als bei Männern, bleiben sie von der Erkrankung eher verschont. Nach der Menopause kann sich das jedoch ändern: „Dann kommt es auch bei Frauen häufiger zu Übergewicht, das zu einem verengten Rachenraum führen kann“, so Prof. Young.



Diagnose im Schlaflabor

Ein trockener Mund am Morgen, Tages-schläfrigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit können erste Anzeichen für die nächtlichen Atemaussetzer sein. Sicher diagnostizieren lässt sich eine Schlafapnoe nur durch technische Untersuchungsverfahren. Wenn die Schlafstörung nicht durch ambulante Maßnahmen ermittelt werden kann, kommt das aufwändigste Verfahren zum Einsatz, die nächtliche Untersuchung im Schlaflabor. Dort wird über eine Polysomnografie der Schlaf durch Messgeräte genau dokumentiert und im Anschluss die Daten analysiert. Der Patient wird dazu mit zahlreichen Messsonden verkabelt: Hirnströme, Atmung, Herzrhythmus, Sauerstoffsättigung und Bewegungen werden während des Schlafs aufgezeichnet. „Die Daten geben Auskunft darüber, wodurch der Schlaf gestört wird. Aus den Ergebnissen lassen sich geeignete Therapiemethoden ableiten“, erklärt Prof. Young.

Therapien bei Schlafapnoe

Es gibt unterschiedliche Therapieverfahren bei Schlafapnoe, die alle das Ziel haben, die Atemwege während des Schlafs frei zu halten. Als sehr wirksam hat sich die Behandlung mit einer Atemmaske erwiesen. Die Betroffenen legen nachts die Atemmaske an, die an ein Gerät angeschlossen ist, das Raumluft mit leichtem Überdruck in Nase und Mund bläst. „Der Luftstrom pustet den Schlund auf und verhindert so den Kollaps der Luftröhre“, erklärt Prof. Young. Die Einweisung erfolgt im Schlaflabor. Die meisten Patienten gewöhnen sich nachts schnell an die Maske, die für eine bessere Belüftung und damit für einen erholsameren Schlaf sorgt. Bereits nach wenigen Wochen fühlen sich die Patienten morgens ausgeruhter und frischer.

In manchen Fällen können individuell angefertigte Biss-Schienen, sogenannte Unterkiefer-Protrusions-Schienen*, hilfreich sein, die nachts getragen werden. In seltenen Fällen kann auch ein Zungenschrümmacher Abhilfe schaffen – ob dies der Fall ist, wird der Facharzt mit dem Patienten besprechen. Zungenschrümmacher sind allerdings keine Kassenleistung.

Bei zehn bis 15 Prozent der Patienten tritt die Schlafapnoe nur in Rückenlage auf. In Seitenlage schlafen kann hier Linderung bringen. Kleine Tricks, wie das Einnähen eines Tennisballs in das Rückenteil des Schlafanzugs, verhindern die Rückenlage. Auch Gewichtsreduktion und Sport wirken sich bei manchen Betroffenen positiv auf die Symptome aus. <

* Protrusions-Schienen sind in der Erprobung und werden nur in besonderen Einzelfällen genehmigt.



Prof. Dr. Peter Young,
Neurologe und Schlaf-
mediziner sowie Vorstand
der Deutschen Gesellschaft
für Schlafforschung und
Schlafmedizin

TRAUMJOB?

WENN ARBEIT DEN SCHLAF RAUBT

Im Bett grübeln, sich hin und her wälzen, ständig auf die Uhr schauen – viele Menschen in Deutschland kennen dieses Problem zur Genüge. Stress ist dabei eine der Hauptursachen für die unruhigen Nächte. Wenn im Bett das Kopfkino unliebsame Filme abspielt, entsteht ein wahrer Teufelskreis.

Auch im Traumjob stellen uns manchmal Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung und Überstunden, oft auch der schwierige Spagat zwischen Berufstätigkeit und Familie vor scheinbar unbezwingbare Herausforderungen. Die Probleme der Arbeit oder „Hausaufgaben“ nach Dienstschluss machen einen erholsamen Schlaf zunichte. Müdigkeit am nächsten Tag erzeugt Fehler, der Stresslevel steigt, die nächste schlaflose Nacht droht.

Gelegentliche Phasen schlechten Schlafes sind zwar unangenehm, aber noch kein Grund für zusätzlichen Stress. Werden Ein- oder Durchschlafstörungen aber zur Regel, können sich schwerwiegende Folgen bemerkbar machen: Konzentrationsschwäche, Erschöpfung und Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen oder sogar Depressionen zählen zu den Konsequenzen dauerhaft durchwachter Nächte.

Die ständige Erreichbarkeit ist eine der Ursachen für die steigende Anzahl an Betroffenen. Dienstliche E-Mails, An-

rufe oder Chats nach Feierabend und am Wochenende verhindern, nach der Arbeit „herunterzufahren“ und abzuschalten. Der Arbeitnehmer bleibt dauerhaft im Arbeitsmodus, die alleinige Erwartung der Arbeit reicht demnach schon für vermehrten Stress aus, auch wenn das Handy schlussendlich doch still geblieben ist.

DOCH WIE LÄSST SICH DAS GEDANKENKARUSSELL STOPPEN?

Wichtig für gesunden Schlaf ist Entspannung. Das biologische Gegenprogramm zu Arbeitsstress kann durch liebgewonnene Freizeitgewohnheiten und Hobbys aktiviert werden, aber auch durch eine Vielzahl von Entspannungstechniken, mit denen man abschalten und sich auf den Schlaf einstellen kann. Ob progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Yoga oder Atemübungen – die Auswahl ist groß. Die Entspannungsübungen führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Experten raten zudem, möglichst jeden Tag ungefähr zur selben Zeit ins Bett zu gehen und morgens zur selben Zeit aufzustehen. Grund ist der Biorhythmus des Körpers, der sich auf diese Gewohnheit einstellt und das Einschlafen so erleichtert. Andererseits: Sind Sie ausnahmsweise einmal aus dem Rhythmus, gehen Sie nicht hellwach ins Bett, sondern hören Sie noch etwas Musik oder lesen Sie. Der Schlaf kommt schneller zu Ihnen, wenn das Bett mit Müdigkeit verbunden bleibt und nicht mit quälend langem Umherwälzen.





Ein Mittagsschlafchen im Sinne eines kurzen Nickerchens – auch „Power nap“ genannt – ist zwar hilfreich um über den ganzen Tag hinweg leistungsfähig zu bleiben. Wer allerdings Probleme beim (Ein-)Schlafen in der Nacht hat, sollte sich Nickerchen oder erst recht ausgiebigen Tagesschlaf versagen. Wenn wir wach bleiben, erhöht das den „Schlafdruck“ und damit die Chance auf einen tieferen und längeren Nachtschlaf.

Weitere Aspekte der „Schlafhygiene“ können Sie ebenfalls dabei unterstützen, nachts Ihre Ruhe zu finden: Ungewohnt späte schwere Mahlzeiten, koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin am Abend sollten Sie vermeiden – sie erschweren das Einschlafen. Sorgen Sie für ein ruhiges, dunkles und angenehm frisches Schlafzimmer. Schauen Sie beim ganz normalen nächtlichen Aufwachen nicht auf die Uhr: Ohne Zeitdruck lässt es sich leichter wieder einschlafen. Und am wichtigsten ist, wenn Sie am Morgen ausgeruht und voller Elan zur Arbeit wollen: keine Arbeit mit ins Bett nehmen, Bildschirm und Handy aus. <



**SCHON
GEWUSST?**

Unsere Fürsorge ist Vorsorge: Wir bezuschussen zertifizierte Entspannungskurse mit bis zu 300 Euro pro Jahr.



Kein Bildschirm im Schlafzimmer!

Abends noch schnell per Smartphone E-Mails lesen, danach am Tablet eine Serie schauen: Viele Schulkinder, Jugendliche und Erwachsene sind es gewöhnt, bis kurz vor dem Einschlafen online zu sein – Einschlafschwierigkeiten sind durch die Bildschirmnutzung vorprogrammiert.

Kinder und Jugendliche besonders betroffen

Kinderärzte sehen es nicht gerne, wenn Kinder direkt vor dem Schlafengehen vor dem Bildschirm sitzen. „Der Schlafrhythmus befindet sich bei Kindern noch in der Entwicklung“, sagt Kinder- und Jugendärztin Dr. Brigitte Dietz, Sprecherin des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte in Bayern. „Kinder reagieren sensibler als Erwachsene und werden deshalb durch Bildschirmlicht stärker beeinflusst.“

Auch wissenschaftliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Kinder und Jugendliche, die häufig bildschirmgestützte Medien nutzen, vermehrt unter Schlafstörungen leiden. Warum das so ist, hängt mit dem Zusammenspiel aus biologischen und neurologischen Faktoren zusammen – besser bekannt unter der Bezeichnung „innere Uhr“. Denn Licht gibt der inneren Uhr Orientierung. „Wenn in den Abendstunden bei Kindern viel Licht auf die Netzhaut trifft, wird die Ausschüttung des schlaffördernden Hormons Melatonin unterdrückt – das wirkt Müdigkeit entgegen“, erklärt Dr. Brigitte Dietz die biochemischen Zusammenhänge. Kurzwelliges „blaues“ Licht, das in tragbaren elektronischen Geräten allgegenwärtig ist, unterdrückt die Melatonin-Ausschüttung besonders effektiv.

Bildschirmlicht hält wach

Auch hier ist die Studienlage eindeutig: Wer abends vor dem Bildschirm sitzt, schläft später ein und bekommt weniger Schlaf als Menschen, die abends Bildschirme meiden. Das gilt für Kinder und Jugendliche genauso wie für Erwachsene. „Durch die unterdrückte Melatonin-Ausschüttung verzögert sich das Einschlafen um etwa eine Stunde“, so die Ärztin. Sie empfiehlt deshalb Kindern wie Erwachsenen, die Schwierigkeiten mit dem Einschlafen haben, mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen auf jegliche Monitornutzung zu verzichten. „In dieser Zeit normalisiert sich der Melatonin-Spiegel und Schläfrigkeit kann sich einstellen.“ <

Wenn die Nacht zum Tag wird

Demenzpatienten leiden häufig unter Schlafstörungen. Wenn die Nacht zum Tag wird, kommen pflegende Angehörige an ihre Grenzen – doch es gibt Möglichkeiten, um den Schlaf zu fördern.

Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus

Mit dem Fortschreiten der Krankheit stellen sich bei vielen Demenzpatienten Schlafstörungen ein. „Demenzkrankungen schädigen Nervenverbindungen im Gehirn. Diese Schäden können das komplexe Zusammenspiel aus Schlaf, Traumschlaf und Wachheit stören“, erklärt Privatdozent Dr. Helmut Frohnhofen, Abteilungsarzt für Altersmedizin am Alfred-Krupp-Krankenhaus in Essen.

Etwa zwei Drittel aller Demenzpatienten haben Schlafstörungen, die sehr vielfältig ausgeprägt sein können. Be-

sonders belastend für pflegende Angehörige ist es, wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus des Kranken gestört ist und damit die Nacht zum Tag wird. Ein Drittel aller Demenzpatienten zeigt das sogenannte „Sundowning-Syndrom“: Gegen Mittag werden die Betroffenen unkonzentrierter und leicht reizbar, während des Nachmittags steigern sich Aggression und Aktivität. Für pflegende Angehörige ist dieses Verhalten eine große Herausforderung. Weil Demenzpatienten ihre Probleme nicht mehr artikulieren können, ist es wichtig, dass pflegende Angehörige das Verhalten des Kranken genau beobachten. Wird ein Muster erkannt, können Ärzte

helfen: „Durch die Wahl der richtigen Beruhigungsmittel, aber auch durch gute Pflegemaßnahmen lässt sich gegensteuern“, erklärt Dr. Frohnhofen, Experte für Altersmedizin.

Dem Tag Struktur geben

Ein strukturierter Tag ist die beste Voraussetzung dafür, dass die Nacht gut verläuft. Feste Abläufe mit stimulierenden Elementen wie Gruppenspielen, einfachen Aufgaben und festen Essenszeiten geben dem Tag Struktur und helfen dem Demenzpatienten, sich zu orientieren. Schlaffördernd ist es, den Patienten zu aktivieren, ihn aus dem Bett zu holen und mit ihm ans Licht zu gehen. „Durch das Tageslicht wird im Gehirn Adenosin gebildet, das zu Müdigkeit führt“, erklärt Dr. Frohnhofen den medizinischen Zusammenhang. Nickt der Demenzkranke tagsüber immer wieder ein oder schläft er längere Zeit, kann sich für die Abendstunden nicht genügend vom körpereigenen Müdemacher bilden. Der Schlafdruck bleibt aus und der Patient ist abends munter. Damit Demenzpatienten bes-

**BESSER
EINSCHLAFEN
MIT HILFE DER NATUR.**



Die Deutschen schlafen schlecht: Rund 80 Prozent der Arbeitnehmer in der Altersgruppe von 35 bis 65 Jahren geben an, unter Schlafproblemen zu leiden. Um endlich besser ein- und durchzuschlafen, greifen immer mehr Betroffene zu natürlichen Präparaten.

Vorteile pflanzlicher Schlafmittel

Dabei bevorzugen Patienten rezeptfreie Medikamente auf pflanzlicher Basis, sogenannte Phytopharmaka. „Pflanzliche Medikamente zeigen bei leichten und mittelschweren Schlafstörungen gute Wirkung“, sagt Apotheker Zhi Li von der Schützenapotheke in München.

Münchens älteste Apotheke verfügt über eine naturheilkundliche Abteilung. Gegen Schlafschwierigkeiten gibt

ser in den Schlaf finden, hilft ein warmes Bad, auch Fußbäder haben sich als schlaffördernd erwiesen. „Nach dem Baden kühlt der Körper leicht ab. Dieser Abkühlreiz ist einer der stärksten Schlafreize, den wir kennen“, sagt Dr. Frohnhofen.

Grundsätzlich gilt für den Schlaf: Er kommt von allein und lässt sich nicht erzwingen. Gerade bei Demenzpatienten können Schlafmittel in manchen Fällen sogar stimulierend wirken, Kaffee wirkt hingegen auf manche beruhigend. „Weil die Rezeptoren im Gehirn bei den Patienten sehr unterschiedlich geschädigt sind, reagieren Demenzpatienten sehr individuell“, so Dr. Frohnhofen. Der Altersmediziner rät: „Am besten unterschiedliche Mittel ausprobieren und abwechseln, denn auch die Art der Schlafstörung kann sich mit dem Krankheitsverlauf verändern.“ <

Privatdozent Dr. Helmut Frohnhofen, Abteilungsarzt für Altersmedizin, Alfried-Krupp-Krankenhaus in Essen



es hier homöopathische Mittel, Arzneipflanzen aus der abendländischen Medizin, der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie aus der ayurvedischen oder tibetanischen Medizin. „Naturheilkundliche Mittel helfen Körper und Geist, sanfter in den Schlaf zu finden. Chemische Mittel betäuben – der Schlaf ist deshalb nicht erholsam“, weiß Mitarbeiterin Birgit Arend, die sich auf naturheilkundliche Mittel spezialisiert hat.

Apotheker Li ist Experte für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Er sieht noch weitere Vorteile in der natürlichen Medizin: „Jüngere wie ältere Menschen können pflanzliche Schlafmittel anwenden. Natürliche Präparate verändern nicht das Schlafmuster

und lässt man die Mittel weg, kommt es nicht zu Absetzeffekten wie beispielsweise Schlafstörungen“, so der Apotheker. Bei verschreibungspflichtigen Schlafmitteln ist das anders: „Sie sollten nur kurzfristig angewendet werden, da sie bereits nach wenigen Wochen abhängig machen können“, erklärt der Pharmakologe. Außerdem kann es bei manchen Patienten zu einem Hangover-Effekt kommen. Das bedeutet, dass die Patienten auch tagsüber schläfrig und müde sind.

Sanfte Hilfe aus der Natur

Nachweislich beruhigend und schlaffördernd sind bewährte Arzneipflanzen wie Baldrianwurzel, Hopfenzapfen,

Johanniskraut, Lavendelblüten, Wolfstrappkraut, Melissenblätter und Passionsblumenkraut. Auch Kombinationspräparate wie zum Beispiel aus Baldrian und Hopfen sind empfehlenswert. Kombiniert kann sich ihre Wirkung ergänzen. Dadurch können sie Einschlafzeiten und Wachzeiten zwischen den Schlafphasen verkürzen, ohne die Aktivität am Tag zu beeinträchtigen. <



ENTSPANNT SCHLAFEN BEI NACHT- UND SCHICHTDIENST

Schichtarbeit ist weit verbreitet. Es gibt sie nicht nur in Produktionsbetrieben, sondern in vielen Dienstleistungspar-ten. Schichtarbeit nimmt Einfluss auf alle Lebensbereiche wie das Privatleben und die Freizeitgestaltung. Gerade die

Nachtarbeit hat aber auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Im Widerspruch zu unserer inneren Uhr schlafen wir tags-über und sind nachts produktiv. Be-sonders Menschen, die nachts arbeiten, kann daher der erholsame Schlaf fehlen.

Wir haben einige Tipps für Sie, damit Sie trotz Schichtarbeit besser schlafen.

SCHLAFHYGIENE

Schlafhygiene bedeutet, Störeinflüsse für den erholsamen Schlaf weitgehend auszuschalten. Ein kühles, stilles und dunkles Schlafzimmer ist unabdingbar. Nicht vermeidbare Tagesgeräusche können Sie durch ein monotones Rau-schen, zum Beispiel durch ein Ventila-torgeräusch, überdecken. Gewöhnen Sie sich daran, im Bett nur zu schlafen, keinesfalls zu arbeiten oder fernzu-sehen. Sorgen Sie zum Runterfahren für regelmäßige Rituale, schalten Sie ab und kommen Sie zur Ruhe. Je nach Schicht sollten Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und zu einer festen Zeit aufstehen. Werden Sie kurz vor der vorgesehenen Zeit wach, stehen Sie auf und nutzen Sie die Zeit für sich.

Nehmen Sie etwa vier Stunden vor Ih-rer Schlafenszeit keine koffeinhaltigen Getränke oder schweren Mahlzeiten mehr zu sich. Nikotin putscht ähnlich wie Koffein auf, deshalb rauchen Sie – wenn möglich – auch einige Zeit vor dem Zubettgehen nicht mehr.

SCHLAFEN SIE AUF RATEN

Sollten Sie Mühe haben, durchzuschla-fen, ist es auch möglich, nach einer Nachtschicht in Schichten zu schlafen. Schlafen Sie direkt nach der Arbeit vier Stunden und am Nachmittag noch ein-mal zwei bis drei Stunden. So können Sie die Zeit dazwischen für Ihren Partner, Ihre Kinder oder für sich selbst nutzen.



ALKOHOL UND SCHLAF-TABLETTEN – MIT VORSICHT ZU GENIESSEN

Auch wenn Alkohol oder Schlaftabletten beim Einschlafen helfen können, so sind sie keine gute Dauerlösung. Unter dem Einfluss von Alkohol ändern sich unsere Schlafphasen, der Schlaf ist nicht mehr so erholsam. Schlaftabletten mögen – gelegentlich eingenommen – den Tagschlaf verbessern, sollten aber keinesfalls regelmäßig eingenommen werden. Aber Vorsicht: Schlaftabletten können schon nach wenigen Wochen der Einnahme süchtig machen.

LICHT KANN HELFEN

Von spezialisierten Schlafmedizinern erstellte Zeitpläne für Lichtanwendungen und helles Licht am nächtlichen Arbeitsplatz können nach aktuellen Studien hilfreich sein – ebenso wie die Sonnenbrille auf dem Nachhauseweg von der Schicht.

DIE SIEBEN – GLÜCKSAHL FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

Ein Erwachsener benötigt im Durchschnitt etwa sieben Stunden Schlaf pro Tag. Ihr persönliches Schlafbedürfnis kann davon jedoch abweichen. Wichtig ist: Schlafen Sie häufig zu wenig, greifen Sie Ihre Ressourcen an und schwächen Ihr Immunsystem sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. <



„BETT-VIBRATIONS“

Wenn Schnarchen zum Beziehungskiller wird

Ein schnarchender Partner stört den Schlaf – mit Folgen. Der ständige Lärm vom Nachbarkopfkissen kann schnell zum Beziehungskiller werden.

Schnarchen entsteht, wenn die Atemluft auf Widerstand im Mund-, Nasen- und Rachenraum trifft und dort das weiche Gewebe in Schwingung versetzt. Der Geräuschpegel kann dabei durchaus die Dezibelzahl von Straßenlärm erreichen.

Die Schnarchopfer verlassen genervt das gemeinsame Bett. Doch auch der Schlaf des „Sägers“ ist weniger erholsam, da Schnarchen auch die eigenen Tiefschlafphasen stört. Damit getrennte Schlafzimmer und Tagesmüdigkeit nicht Gewohnheit werden, haben wir die besten Tipps für harmonische Nächte zusammengefasst.

- » **Übergewicht reduzieren:** Mit den Kilos schwindet Fett, das Schnarchen fördert.
- » **Alkohol und Schlaftabletten vermeiden:** Bier, Schnaps und Co. senken die Muskelspannung und können Schnarchgeräusche verstärken.
- » **Nicht auf dem Rücken schlafen:** Die Seitenlage ist die optimale Anti-Schnarch-Position.
- » **Nie verkehrt:** Für gute Schlafqualität sorgt die Verbannung von Störfaktoren wie Lärm oder (Bildschirm-)Licht.
- » **Achtung:** Insbesondere wer stark und unregelmäßig schnarcht, sollte einen HNO-Arzt aufsuchen, um eine Schlafapnoe auszuschließen. Denn diese kann ernsthafte Beschwerden bzw. Erkrankungen verursachen. Mehr dazu finden Sie auf Seite 8.
- » **Wenn es nicht anders geht:** Ohrenstöpsel bieten Top-Gehörschutz während des Sägekonzerts. <

PRÄVENTION UND FRÜHERKENNUNG



**IHRE
GESUNDHEIT
IST UNS
WICHTIG!**

**UNSERE VORSORGE –
ÜBERRASCHEND
FÜRSORGLICH!**

Die Novitas BKK ist jederzeit für Sie da – auch wenn Sie sich bester Gesundheit erfreuen, stehen wir Ihnen fürsorglich zur Seite. Wir halten für Sie überraschend starke Vorsorgeleistungen bereit – für jeden Lebensabschnitt, ob Baby, Kleinkind, Jugendlicher oder Erwachsener, holen wir das Beste für Sie heraus!

NOVITAS BKK



www.novitas-bkk.de/vorsorge