

Schlafstörungen

Vieles kann uns den Schlaf rauben: Familienprobleme, Geldsorgen, Liebeskummer, eine ungewohnte Umgebung oder zyklusbedingt die Tage vor der Regel. Auch Schnarchen, Zähneknirschen und unruhiges Hin- und Herwälzen, wenn man dann einmal eingeschlafen ist, können die Nachtruhe stören.

Meist sind Schlafstörungen psychisch bedingt. Stress, Angst und Depressionen gelten als die häufigste psychische Ursache.

Die Gedanken drehen sich ohne Pause um die Probleme, Abschalten wird unmöglich. Die Angst vor Schlafstörungen wird zu einem Teufelskreis: Wer sich darüber sorgt nicht einschlafen zu können, dem gelingt es erst recht nicht.

Das persönliche Schlafbedürfnis ist sehr unterschiedlich. Manche Menschen brauchen sechs Stunden Schlaf, manche gar neun oder zehn Stunden. Entscheidend ist, ob Sie sich tagsüber ausgeruht oder müde und schlapp

fühlen. Wer weniger als vier Stunden pro Tagschlaf, verkürzt allerdings seine Lebenserwartung. Schlafmangel verringert außerdem die Leistungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Die Einschlafdauer ist normalerweise nicht länger als 30 bis 45 Minuten. Nächtliches Erwachen muss Sie nicht beunruhigen, wenn es nicht öfter als drei bis vier Mal pro Nacht erfolgt und Sie nicht länger als 15 Minuten wachliegen. Akzeptieren Sie morgendliche Stimmungstiefs. Manche Menschen sind Morgenmuffel und kommen erst langsam auf Touren. Besonders ältere Menschen klagen häufig über Schlaflosigkeit.

Das Schlafbedürfnis ändert sich jedoch mit zunehmendem Alter. Hier hilft es oft, auf das Mittagsschläferl zu verzichten. Über 60-Jährige brauchen im Schnitt nur mehr sechs bis sieben Stunden Schlaf.

Wer des Öfteren schlaflose Nächte hat, sollte zuerst seine Lebensumstände durchleuchten. Oft ist einfach die Schlafumgebung ungünstig, das Schlafzimmer zu warm (18 bis 20 Grad) oder die Matratze zu hart. Viele Betroffene essen auch zu spät, machen vor dem Schlafengehen Sport oder trinken Alkohol. Fernseher, Computer oder duftende Blumen haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.

