

## Was bei Schlafstörungen helfen kann

Bei Schlafstörungen ist es angeraten, die folgenden Empfehlungen anzuwenden und als eine Art Kur für eine zunächst begrenzte Zeit einzuhalten:

### Schlafplatz

Dunkelheit ist eine wichtige Unterstützung beim Schlafen. Sie fördert die Produktion des Schlafhormons Melatonin.

- Zimmer abdunkeln, evtl. Schlafbrille
- wohl temperiert
- gut gelüftet
- Schaf-Fell unterlegen
- versuchsweise: anderen Liegeplatz ausprobieren
- versuchsweise: allein schlafen
- Ziffernblatt des Weckers verdecken oder Wecker außer Sichtweite stellen

### Schlafen

Neugeborene haben einen polyphasischen Schlafrhythmus. Sie schlafen also mehrmals täglich. Später passen wir unseren Schlaf den Alltagserfordernissen an. Es kann hilfreich sein, so es möglich ist, mit wenigstens einer Haupt- und einer Nebenschlafphase (20 Minuten) zu experimentieren.

- biphasisch oder polyphasisch (Schlaf auf mehrere kleine Einheiten verteilen - Bsp.: 6 Stunden Hauptschlaf, 1 - 2 x 20 Minuten kleinere Schlafsequenzen während des Tages)
- Leberwickel oder Wärmflasche für den Bauch

### Essen

Die Nahrung, die wir aufnehmen, kann den Körper stärken und auch schwächen. Wird über lange Zeit Nahrung aufgenommen, die den Körper belastet, führt das ebenfalls zu Stress und Anspannung. Mahlzeiten, die nach 18 Uhr eingenommen werden, verbleiben möglicherweise die ganze Nacht im Magen-Darm-Trakt, was das Erholungsgefühl beeinträchtigen kann. Es ist als würden wir mit einem schweren Rucksack auf dem Rücken einschlafen. Deshalb kann es unterstützend sein, die Ernährungsweise vorübergehend umzustellen.

- letzte Mahlzeit bis 17 Uhr
- leicht, warm, wenig
- Schlaftee: Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel, Johanniskraut, Passionsblume
- Mohnmilch (Mohn mit zuvor eingeweichten Datteln in Wasser zu milchigem Brei mixen, durch ein Baumwolltuch abseihen) [HINWEIS: vorher abklären ob allergische Reaktion auf Mohn besteht]
- evtl. eine zeitlich begrenzte Ernährungsumstellung erwägen - Empfehlung: vegan

## **Bewegung**

- tagsüber mehr Laufen (kein Fahrstuhl, Auto etwas weiter vom Ziel entfernt parken)
- lieber Fahrrad statt Auto
- nach der Arbeit: Joggen, Yoga, Fitnesssport

## **Entspannung**

Bei Schlafstörungen erleben Betroffene oft, wie ein Gedanke den nächsten jagt. Wichtig ist es deshalb, die Aufmerksamkeit wieder zurück in den Körper zu lenken. Indem man aufmerksam ist für die Atmung oder die Empfindungen im Körper, treten Gedanken in den Hintergrund. Weil Denken jedoch eine starke Gewohnheit ist, muss die Fähigkeit, aufmerksam zu sein für den Körper ebenso trainiert werden wie andere lernbare Fähigkeiten (Schnelligkeit und Kraft entwickeln, Instrument spielen, Sprachen sprechen) auch.

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Meditation
- Atem beobachten
- Aufmerksamkeit durch den Körper fließen lassen (Bodyscan)
- Praxis des Yoga-Nidra (Wachschlaf)
- achtsames Yoga

## **Abendschäftigung**

Es gibt manchmal das Phänomen, dass man beim Fernsehen einschläft. Nicht wenige Menschen nutzen das sogar als Einschlafhilfe. Erfahrungsgemäß wird die Qualität des Schlafes jedoch als besser empfunden, wenn wir vor dem Einschlafen in Ruhe sind.

- Spazieren gehen
- Sport treiben
- Entspannungstraining
- Wellness: Sauna, Massage, Badewanne
- Kuscheln, Streicheln, Sexualität
- kein Fernsehen, Radio, Computer, Telefon, Handy
- kein Lesen
- keine schwierigen Gespräche
- keine Arbeit

## **Aufgabenmanagement**

- wichtige Aufgaben aufschreiben
- delegieren, wenn möglich
- Termine erreichbar gestalten