

Verhaltensregeln zur Verbesserung Ihres Schlafes

Naturheilkundliche Therapien gegen Schlafstörungen

Lieber Patient,

folgende Verhaltensregeln werden Ihnen hoffentlich bald helfen Ihren Schlaf wieder zu verbessern:

Regelmäßige Schlafzeiten

Verzicht auf Schlafpausen am Tage

bewusster Übergang von der Tag- zur Nachtphase durch geruhsame Tätigkeiten (Schlafritual)

Gegebenenfalls können abends in entspanntem Zustand (Autogenes Training) die aktuellen Tagesprobleme und -ereignisse nochmals durchgegangen werden, anschließend kann mit aufreibenden Ereignissen »Frieden gemacht« werden. Bewährt haben sich hierbei auch Atemübungen vor dem Einschlafen.

Am Abend keine voluminösen oder blähenden Speisen (z.B. Kohl) und wenig Alkohol. Möglichst auch Verzicht auf Nikotin und Koffein (z.B. Kaffee, schwarzer Tee, etc.). Auch sollte Ihre Abendessenszeit vor 19.30h liegen.

Angenehme Atmosphäre im Schlafräum, gute Lüftung, keine zu hohe Temperatur, keine zu weiche Matratze. Wichtig sind Abdunklungsmöglichkeiten und Geräuscharmheit (keine Uhr), Elektrowecker am Kopfende können den Schlaf beeinflussen. Wenn Sie nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können sollten Sie niemals auf die Uhr sehen. Deswegen sollten die Zahlen des Radioweckers nicht direkt sichtbar sein.

Auch können Geräte mit gepulsten elektrischen Wellen (schnurloses Telefon, Handy, etc.) in Ihrer Bettnähe Ihren Schlaf negativ beeinflussen.

Tagsüber sollte ein körperliches Training, abends gegebenenfalls Bewegung an frischer Luft mit anschließender entspannter Gestaltung des Abends erfolgen. Keine Reizüberflutungen vor dem Schlafengehen, kein Einschlafen vor dem Fernseher!

Als Folge von häufig im Schlafbereich durchgeführten Tätigkeiten (Buch lesen, Wälzen von Tagesproblemen) kann es ebenfalls zu Schlafstörungen kommen. Deswegen sollten Essen, Lesen oder Fernsehen sowie andere aktivierende und leistungsbezogene Aktivitäten im Schlafraum verboten sein. Sie sollten sich nur schlafen legen, wenn Sie glauben so müde zu sein, dass Sie einschlafen können.

Falls Sie nach 15 bis 20 Minuten nicht eingeschlafen sind, sollten Sie das Schlafzimmer wieder verlassen und so lange wieder aufbleiben, bis echte Müdigkeit eintritt. Unter Umständen sollte dies mehrfach wiederholt werden.

Unabhängig von der Schlafqualität sollte morgens immer zur gleichen Zeit aufgestanden werden, zur Ausbildung eines geregelten Schlafwach-Rhythmus. Auf keinen Fall sollte bei schlechtem Nachtschlaf morgens länger geschlafen oder tagsüber Nickerchen eingelegt werden.

Eine mögliche Hilfe bietet sich an indem Sie sich darauf konzentrieren, wach zu bleiben! Wer sich selbst sagt „Ich will nicht einschlafen.“, schläft anschließend meistens gut.

Alternativ hat sich auch das Mitzählen des eigenen Atemrhythmus bewährt.

Im Rahmen einer Therapie auf der Basis „Naturheilverfahren“ bietet sich auch eine Hydrotherapie (Wassertherapie) nach Kneipp an:

Am Nachmittag wechselwarmes Fußbad oder Wassertreten, am Abend kalter Knieguss oder Wadenwickel; abends auch absteigende Vollbäder mit Zusatz von Melisse oder Baldrian. Vor dem Schlafengehen gegebenenfalls kalte Beinwaschungen und mit feuchten Beinen ins Bett gehen. Ebenfalls geeignet ist Sauna. Manchmal kann auch ein Lavendelsäckchen auf dem Kopfkissen zur ausreichenden Beruhigung beitragen.

Sollte dies alles nichts nützen, kann auch die Einnahme von Baldrian zur Nacht hilfreich sein, die aber erst ihre volle Wirkung nach 3 Wochen nur bei ausreichend hoher Dosierung zeigt.

Natürlich hoffe ich, Ihnen mit diesen Verhaltensregeln geholfen zu haben.

Dr. med. Dietmar Katholnigg