Zahnärztliche Praxis
in der Goldstraße

Verhaltensregeln zur Förderung eines gesunden Schlafs

Der Begriff der Schlafhygiene bezeichnet Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf sind ein gesunder Lebenswandel und eine gute Ernährung. Die Einhaltung weniger Regeln verhilft den meisten Menschen zu einem besseren, erholsameren Schlaf.

Stimulantien

Koffein regt die Hirntätigkeit an und wirkt sich somit negativ auf den Schlaf aus. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola sowie verschreibungspflichtige und frei erhältliche Medikamente, die Koffein enthalten, sollten drei bis vier Stunden vor der Schlafenszeit grundsätzlich nicht mehr eingenommen werden. Während ein mäßiger Genuss von Koffein während des Tages den Nachtschlaf gewöhnlich nicht beeinträchtigt, kann ein übermäßiger und regelmäßiger Konsum zu Entzugserscheinungen und Schlafproblemen in der Nacht führen.

Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören und aufgrund von Entzugserscheinungen den Nachtschlaf unterbrechen kann. Zigaretten und einige Medikamente enthalten erhebliche Mengen an Nikotin. Raucher, die ihre Gewohnheit aufgeben, schlafen schneller ein und wachen nachts seltener auf, sobald die Entzugserscheinungen überwunden sind.

Alkohol

Alkohol setzt die Hirnaktivität herab. Der Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Schlafunterbrechungen. Ein "Schlaftrunk" vor dem Einschlafen kann Aufwachreaktionen, Alpträume und morgendliche Kopfschmerzen verursachen.

Sport

Regelmäßig ausgeübter Sport fördert den Schlaf. Allerdings hängt die positive Wirkung des Sports von der allgemeinen persönlichen Fitness und der Tageszeit ab, zu der er ausgeübt wird. Menschen, die über eine gute körperliche Fitness verfügen, sollten sechs Stunden vor der Schlafenszeit keinen Sport betreiben. Während sportliche Betätigung am Morgen den Nachtschlaf nicht beeinträchtigt, kann dieselbe Tätigkeit den Schlaf stören, wenn der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit zu kurz ist. Andererseits können Mangel an Bewegung und zu geringe körperliche Auslastung ebenfalls zu Schlaflosigkeit führen. Besprechen Sie Ihr Sportprogramm mit Ihrem Hausarzt.

Die Schlafumgebung

Ein bequemes Bett und ein dunkler Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Ein kühles, aber nicht kaltes Zimmer und frische Luft sind hilfreich. Manche Menschen können sich leicht an eine veränderte Umgebung gewöhnen, andere - wie z. B. ältere Menschen oder Patienten, die an Schlaflosigkeit leiden - reagieren empfindlich auf Änderungen in ihrer Schlafumgebung. Belästigungen durch starke Lichtquellen im Schlafzimmer lassen sicht leicht mit einfachen Mitteln beseitigen, wie z. B. schwarzen Vorhängen und dämmbarem Licht. Lärmbelästigung kann mit Hilfe von Hintergrundmusik geringer Lautstärke oder Ohrstöpseln reduziert werden.

Ernährung

Volle Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen sollten ebenso vermieden werden wie

Dr. Michael Behm Fachzahnarzt für Oralchirurgie Zahnarzt Hypnosetherapie
Dr. Ann-Kathrin Rohlfing M.Sc. Zahnärztin Master of Science in Implantology and Dental Surgery
praxis@bielefeld-zahnaerzte.de www. bielefeld-zahnaerzte.de Goldstraße 1 33602 Bielefeld Tel. (05 21) 6 61 94 Fax (05 21) 6 61 04

üppige Mahlzeiten und schwer verdauliches Essen während des Tages, da sie zu Ein- und Durchschlafschwierigkeiten führen können. Dagegen kann eine leichte Mahlzeit vor dem Schlafengehen den Schlaf durchaus fördern. Trinkmilch und alle Milchprodukte enthalten die schlaffördernde Substanz Tryptophan und eignen sich somit bestens als kleine Nachtmahlzeit.

Wachliegen im Bett

Stress trägt in erheblichem Maße zu Schlafproblemen bei. Menschen mit Schlafproblemen entwickeln Strategien, um sich dem gestörten Schlafrhythmus anzupassen. Dazu zählen regelmäßige Nickerchen am Tage, übermäßiger Kaffeekonsum, alkoholische Getränke vor dem Schlafengehen, Nachtarbeit und unregelmäßige Schlafenszeiten. Durch Stress bedingte Schlafstörungen halten gelegentlich an, obwohl die Ursachen bereits beseitigt sind. Die Einschlafschwierigkeiten beruhen dann auf Gewöhungseffekten, die eine allgemeine Anspannung und ausgeprägte Angst vor Schlaflosigkeit hervorrufen. Das Schlafzimmer wird automatisch mit quälenden Einschlafversuchen assoziiert, was zu Anspannung und Unruhe führt. Dies kann so weit gehen, dass Menschen, die unter Einschlafstörungen leiden, auf dem Sofa oder im Sessel schlafen, weil sie aufgrund der negativen Assoziationen im Schlafzimmer keinen Schlaf mehr finden. Dieses Phänomen, das sich auf die Schlafbedingungen bezieht, kann mit zwei verschiedenen Therapiemethoden behandelt werden: Stimuluskontrolle und Schlafrestriktion.

Mit der Stimuluskontrolle soll die Beziehung zwischen Schlaf und Schlafzimmer wieder normalisiert werden. Dies wird erreicht, indem die im Bett schlaflos verbrachte Zeit reduziert wird. Tabelle 1 beschreibt Verhaltensregeln zur erfolgreichen Behandlung mittels Stimuluskontrolle. Schlafhygiene und Stimuluskontrolle stellen eine gute Grundlage in der Behandlung von Schlaflosigkeit dar.

Mit dem Mittel der Schlafrestriktion wird die im Bett verbrachte Zeit auf die tatsächlich geschlafene Zeit begrenzt. Mit der Technik der Schlafrestriktion, die von Schlafmedizinern vermittelt wird, wird sowohl die im Bett verbrachte als auch die faktisch geschlafene Zeit über 1 bis 2 Wochen im Tagesprofil gemessen. Danach wird die im Bett verbrachte Zeit auf die tatsächliche Schlafenszeit reduziert. Sobald sich die Qualität des Schlafes verbessert, ist der angemessene Zeitplan für den individuell benötigten Schlaf gefunden. Die Technik der Schlafrestriktion schreibt eine bestimmte Schlafenszeit und nicht eine bestimmte im Bett zu verbringender Zeit vor. Stimuluskontrolle und Schlafhygiene lassen sich mit der Technik der Schlafrestriktion kombinieren.

Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, sollten unbedingt vermeiden, auf die Uhr zu sehen. Viele Menschen, deren Schlaf gestört ist, schlafen besser, wenn der Zeitdruck entfällt. Verstecken Sie den Wecker z. B. im Kleiderschrank, um den Drang zur Kontrolle der Uhrzeit zu unterbinden.

<u>Stressbewältigung</u>
Schlafprobleme werden häufig durch Stress und Probleme im Alltag ausgelöst. Entspannungsübungen vor der Schlafenszeit können hierbei die Einschlafneigung fördern. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Problemen und der feste Wille zur Problemlösung können sich positiv auf die Qualität des Schlafes auswirken. Gespräche mit guten Freunden oder Kollegen, zu denen ein besonderes Vertrauensverhältnis besteht, tragen

Dr. Michael Behm Fachzahnarzt für Oralchirurgie Zahnarzt Hypnosetherapie
Dr. Ann-Kathrin Rohlfing M.Sc. Zahnärztin Master of Science in Implantology and Dental Surgery
praxis@bielefeld-zahnaerzte.de www. bielefeld-zahnaerzte.de Goldstraße 1 33602 Bielefeld Tel. (05 21) 6 61 94 Fax (05 21) 6 61 04

dazu bei, sich der eigenen Probleme bewusst zu werden. Entspannungsübungen, Meditation, Biofeedback und Hypnose stellen gute Methoden dar, Schlafprobleme zu mindern. Die entsprechenden Techniken sollten unter der Anleitung von Psychologen, Ärzten oder anderen Gesundheitsexperten erlernt werden.

Problembewältigung

Eine weitere Methode zur Bekämpfung von Schlafproblemen ist die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Sorgen und Problemen innerhalb eines täglich festgelegten Zeitkontingents. In dieser Zeit setzt man sich ganz bewusst mit den eigenen Problemen auseinander und sucht nach Lösungsansätzen. Nehmen Sie sich jeden Abend 30 Minuten Zeit und widmen Sie sich an einem Ort, an dem Sie allein und ungestört sind, Ihren Problemen. Schreiben Sie dann Ihre Sorgen auf 3 bis 5 Karten und benutzen Sie für jedes Problem eine einzelne Karte. Hierbei kann es sich um ganz banale Angelegenheiten handeln - wie z. B. an einen Anruf oder an den Geburtstag eines Freundes zu denken- oder aber um ernste Probleme, z. B. finanzieller oder familiärer Art. Wenn Sie auf diese Weise alle Probleme schriftlich erfasst haben, ordnen Sie diese nach Schwere und Bedeutung. Betrachten Sie dann Karte für Karte und suchen Sie Lösungen für jedes einzelne Problem. Sicher wird es nicht für alle Probleme leichte Lösungswege geben, aber schon kleine Erfolge können die Psyche entscheidend entlasten. Sehen Sie die Karten am nächsten Morgen durch und fangen Sie an, die Lösungsvorschläge in die Tat umzusetzen.

Techniken zur Verbesserung des Schlafs

Stimuluskontrolle bei Schlafproblemen (Tabelle 1)

1. Die Beachtung schlafhygienischer Regeln kann vielen Menschen zu einem besseren Schlaf verhelfen (s. Tabelle 2). Die Techniken der Stimuluskontrolle und Schlafrestriktion sind zwar nicht leicht anzuwenden, stellen aber wirkungsvolle Mittel dar, um die Erholsamkeit des Schlafes zu verbessern (s. Tabelle 1). Sollte 4 bis 6 Wochen nach Anwendung der beschriebenen Techniken keine Besserung im Hinblick auf die Schlafprobleme eintreten, ist es an der Zeit, professionelle Hilfe in einem Schlafmedizinischen Labor zu suchen.
   Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
2. Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig, wenn Sie nachts nicht schlafen können.
3. Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende und im Urlaub.
4. Im Bett sind nur Schlafen und Sex erlaubt. Sie sollten im Bett nicht lesen oder essen und keine beruflichen Unterlagen bearbeiten.
5. Vermeiden Sie das kleine Nickerchen am Tage. Wenn Sie das Müdigkeitsgefühl tagsüber nicht mehr kontrollieren können, schlafen Sie maximal eine Stunde und möglichst nicht nach 15 Uhr.

Dr. Michael Behm Fachzahnarzt für Oralchirurgie Zahnarzt Hypnosetherapie
Dr. Ann-Kathrin Rohlfing M.Sc. Zahnärztin Master of Science in Implantology and Dental Surgery
praxis@bielefeld-zahnaerzte.de www. bielefeld-zahnaerzte.de Goldstraße 1 33602 Bielefeld Tel. (05 21) 6 61 94 Fax (05 21) 6 61 04

Regeln der Schlafhygiene (Tabelle 2)

1. Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.
2. Rauchen Sie grundsätzlich nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.
3. Trinken Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine alkoholischen Getränke.
4. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nachtmahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.
5. Betreiben Sie 6 Stunden vor dem Schlafengehen keinen körperlich anstrengenden Sport.

Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer

Dr. Michael Behm Fachzahnarzt für Oralchirurgie Zahnarzt Hypnosetherapie
Dr. Ann-Kathrin Rohlfing M.Sc. Zahnärztin Master of Science in Implantology and Dental Surgery
praxis@bielefeld-zahnaerzte.de www. bielefeld-zahnaerzte.de Goldstraße 1 33602 Bielefeld Tel. (05 21) 6 61 94 Fax (05 21) 6 61 04