

„Woche des Schlafes“ zum Sommeranfang

Der kalendarische Sommeranfang am 21. Juni ist auch der längste Tag des Jahres – und damit gleichzeitig die kürzeste Nacht. Kein Wunder, dass einige Initiativen die Woche um den Sommeranfang zur „Woche des Schlafes“ erklärt haben. Und das nicht ohne Grund: Schließlich gibt es nach Schätzungen in Deutschland fast 20 Millionen Menschen, die schlecht schlafen und damit Nachts keine richtige Erholung finden.

Obwohl Schlafforscher, Selbsthilfegruppen und Internetforen ständig Aufklärung betreiben, hat weiterhin fast jeder Vierte in Deutschland zeitweise oder chronisch Schlafstörungen. Die Gründe für Schlafprobleme sind dabei individuell sehr unterschiedlich. Oft kommen Schlafstörungen einfach durch schlechte Gewohnheiten: beim Essen, Sport am Abend oder den falschen Schlafplatz. Diese Verhaltensweisen kann man meist ohne großen Aufwand ändern.

Viel schwieriger wird es bei psychischen Problemen, konkreten Krankheitsbildern oder einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus. Oftmals helfen hier gezielte Entspannungsübungen, z.B. im Rahmen einer Schlafschule.

Dabei kann jeder möglichen Schlafstörungen vorbeugen, indem er die Voraussetzungen für einen ungestörten Schlaf schafft. Die vier wichtigste Kriterien:

Schlaftemperatur...

... liegt bei etwa 16 - 18° Celsius. Ist der Raum wesentlich kälter oder wärmer, verschlechtert sich die Schlafqualität. Dabei verkürzt sich sowohl die Tiefschlaf- als auch die REM-Phase. Die Muskulatur reagiert, die Folgen sind häufiges Erwachen und unangenehme Träume.

Lärm...

...hat im Schlafzimmer nichts zu suchen und stört den Schlaf empfindlich. Besonders störend ist nächtlicher Dauerlärm wie Straßenverkehr, Bau- oder Fluglärm. Besser ist es, sich für einen anderen, leiseren Schlafplatz zu entscheiden. Auch der Bettpartner stört, wenn er nachts aufsteht oder schnarcht. In einem solchen Fall sind getrennte Schlafzimmer oder andere Maßnahmen zur Schnarchlinderung sinnvoll.

Matratze und Lattenrost ...

... sind entscheidender für guten Schlaf als viele denken. Optimal sind ein hochwertiger, verstellbarer Lattenrost und eine federnde Matratze, die sich der Wirbelsäule anpasst. Ebenso wichtig wie die Matratze ist ein Nackenstützkissen, das die Nacken- und Schultermuskulatur richtig lagert. Fragen Sie im Fachgeschäft nach der geeigneten Höhe und ggf. nach Probekissen.

Stress

... sollten Sie vermeiden, denn es behindert das Einschlafen. Mit einigen Tricks der Eigenentspannung lässt sich die Nachtruhe oft schon viel erholsamer gestalten. Allein zu wissen, dass viele Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen von der falschen Schlafeinstellung oder erhöhtem Tagesstress kommen, kann helfen.

Regelmäßiger Sport ist eine gute Voraussetzung für erholsamen Schlaf. Wenn der Kreislauf richtig in Schwung gebracht wurde, folgt eine Entspannungsphase, die als wohlige Müdigkeit empfunden wird. Aber: Zu später Sport weckt auf, weil er den Kreislauf aktiviert und dadurch die Körpertemperatur ansteigt. Deshalb sollten zwischen der Anstrengung und dem Schlafen gehen mehrere Stunden liegen.

Wann zum Arzt, Berater oder Schlaflabor?

Wer länger als vier Wochen schlecht oder wenig schläft und deshalb tagsüber müde und kaum leistungsfähig ist, sollte fachlichen Rat suchen. Die amerikanische Gesellschaft für Psychiatrie hat Schlafstörungen an folgenden Kriterien festgemacht:

Der nächtliche Schlaf ist mehr als vier Wochen lang gestört.

Der Betroffene braucht länger als 30 Minuten um einzuschlafen.

Die Gesamtschlafzeit ist kürzer als sechs Stunden.

Der Betroffene fühlt sich am Tag müde und ist weniger leistungsfähig.

Hilfe

Praktische Hilfe bei Schlafstörungen bieten seit über einem Jahr insgesamt 24 „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ in Deutschland und der Schweiz. Dieses Gütesiegel steht für wohnortnahe, qualifizierte Hilfe bei oder zur Vermeidung von Schlafstörungen. Betroffene von Schlaf- und Liegeproblemen sowie Interessierte finden hier neben zertifizierter Beratung gezielte Schlaftrainingsangebote. Die Idee von Schlafberatung und Schlafschule unter einem Dach geht auf eine Initiative des VDB Verband der Bettenfachgeschäfte e.V. sowie des Bremer Wissenschaftsjournalisten und Schlafexperten Klaus Haak zurück.

Die Berater in den „Kompetenz-Zentren Gesunder Schlaf“ besprechen mit dem Betroffenen zunächst, was die Gründe für die individuellen Schlafprobleme sein könnten: Ungünstige Raumtemperaturen, Allergien, Schlafapnoe, eine falsche Matratze oder Stress sind häufige Ursachen. Sind die Schlafprobleme erkannt und nicht zu lösen, verweisen die Berater an regionale Fachexperten wie Mediziner oder an Schlaflabore sowie an Schlafschulen.

Hier lernen die Teilnehmer in Kursen und Informationsabenden zum Beispiel Stress entgegen zu wirken und ihre Schlaffähigkeit wiederzuerlangen. Die Teilnehmer sind durchweg hochzufrieden und berichten über ein deutlich besseres Ein- und Durchschlafen als Folge der im Kurs erlernten Übungen. Aktuelle Informationen im Internet unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de

Die „**Kompetenz-Zentren** Gesunder Schlaf“ im Überblick:

Betten Aissen, Bremerhaven * Betten Barghoorn, Emden * Betten Beckmann, Beckum *
Betten Blecher, Siegen * Betten-Handel-Brechen, Niederbrechen * Betten Bühler, Erlangen *
Betten Heber, Bautzen * Hagen Deymann, Haren/Ems * Bettenhaus Uwe Heintzen, Bremen *
Bettenhaus Uwe Heintzen, Oldenburg * Betten Kramer, Bielefeld * Betten Maack, Rinteln *
Betten Maier, Memmingen * Betten Mangei , Bruchsal * Bett & Bad Meyer, Lennestadt *
Bett & Bad Meyer, Olpe * Betten Meyers, Brühl * Möller Schlafkultur, Fulda * Betten Opel,
Heidelberg * Betten Remstedt, Hamburg * Santschi AG, Dübbendorf / Schweiz * Das
Schlafhaus, Lüneburg * Betten Schründer, Münster * Windmüller Betten-und Wäschehaus,
Backnang

Demnächst auch in Bettkomplett, Kiel, und Betten- & Wäschehaus GD Krauss, Aalen.