

sechs Wochen lässt die Wirkung des Schlafmittels nach und um den gleichen Effekt zu erzielen, muss die Dosis erhöht werden. Beim Absetzen des Schlafmittels kommt es zu Entzugssymptomen wie übersteigerter Wachheit. Also Vorsicht mit Schlafmitteln und keine Selbstmedikation!

Schlafhygiene – unsere Tipps für einen guten Schlaf

- feste Einschlaf- und Aufstehzeiten
- regelmäßige Bewegung am Tag
- kein üppiges Essen abends
- keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Cola etc.) am späten Nachmittag und Abend
- Alkohol und Nikotin vermeiden
- auf ein „Nickerchen“ tagsüber verzichten
- entspannen vor dem Zubettgehen: keine Streitgespräche mehr, kein langes Fernsehen mit aufregenden Krimis, keine Aktenordner auf dem Nachttisch
- Rituale, z.B. ein Glas warme Milch oder Tee, Lavendel- oder Senfmehlfußbad, Abendspaziergang
- optimale Schlafumgebung (Raum ausreichend dunkel, ruhig, gut belüftet, Temperatur <18 Grad, gute Matratze)

... und wenn das alles nicht klappt:

Wälzen Sie sich nicht Stunden im Bett hin und her. Versuchen Sie es mit Atem- und Entspannungsübungen oder stehen Sie auf, und lenken Sie sich ab. Legen Sie sich erst nach einiger Zeit wieder hin. Beruhigen Sie sich selbst, denn es schadet Ihrer Gesundheit nicht gleich, wenn Sie einmal schlechter oder weniger schlafen. Hier hilft Gelassenheit mehr als Sorge.

Rehaziele in der Celenus DEKIMED

- Erkennen und Verändern von Gewohnheitsmustern
- Stressabbau und Entspannung
- Steigerung der Belastbarkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Sensibilisierung für individuelle Risikofaktoren
- Motivation zu einem strukturierten Tagesablauf
- Beherrschung praktikabler Lösungsmöglichkeiten

Therapiemöglichkeiten in der Celenus DEKIMED

- kognitive Verhaltenstherapie
- Workshops (Gesundheitstraining) mit Stressmanagement, Entspannung, naturheilkundlichen Selbsthilfen (Wickel, Kneipptherapie, Teekunde)
- Entspannung mit Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Atementspannung
- Erlernen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen
- Ausdauertraining (Nordic-Walking, Fahrradergometer, Crosstrainer)
- Phytotherapie (Tee, Dragees)
- Lavendel- oder Senfmehlfußbad am Abend
- Einleitung/Überprüfung/Reduktion einer medikamentösen Therapie

ICD-Code

- F 51.0 Nichtorganische Insomnie
- F 51.2 nichtorganische Störung des Schlaf-Wachrhythmus
- F 51.8 Sonstige nichtorganische Schlafstörungen
- F 51.9 Sonstige nichtorganische Schlafstörungen nicht näher bezeichnet
- G 47.0 Ein- und Durchschlafstörungen
- G 47.2 Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus



Gönnen Sie sich eine Auszeit!

Seien sie aktiv aber nehmen Sie sich auch regelmäßig Pausen der Ruhe und Entspannung. Bei unserer Pauschalkur können Sie dies mit Urlaub und Gesundheitsvorsorge verbinden:

- 6 x Übernachtung im Einzelzimmer
- Vollpension (Vollkost, leichte Vollkost oder vegetarisch)
- Therapiepaket „aktiv“ für Herz-Kreislauf-Beschwerden bzw. bei Stressbelastung oder „mobil“ für den Bewegungsapparat

Preis: 745 EUR zzgl. Kurtaxe

Mit vielen künstlerischen Kreativangeboten, Konzerten und Theater sowie Wellness und Naturerlebnissen können Sie Ihren Aufenthalt individuell abrunden. Dieses Angebot gilt ganzjährig bei Zimmerverfügbarkeit.

Saisonrabatt:

Buchen Sie einen Aufenthalt für den Zeitraum von Januar bis Ostern 2014 und Sie erhalten 45 EUR Rabatt pro Person.

Infos unter 0800 751 11 11 oder info@dekimed.de.



Schlafstörung – die Furcht vor der Nacht





Unser Verhalten hat großen Einfluss auf unseren Schlaf!

Einer guten Nacht folgt ein guter Tag

Fit durch gesunden Schlaf – diesen Wunsch haben viele, aber nicht alle können ihn sich auch erfüllen. Ein Drittel der Deutschen leidet: Ihr Schlaf ist durch Ein- und Durchschlafstörungen chronisch gestört und führt zu Tagesmüdigkeit, Schwindelgefühl, Stimmungsschwankungen und verminderter Leistungsfähigkeit bei körperlichen, manuellen und kognitiven Anforderungen bis hin zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen. Hierzu gehören z.B. Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen aber auch psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen. Erholbarer Schlaf ist eine wichtige Bedingung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Voraussetzung für einen guten Tag ist eben eine gute Nacht.

Wenn die innere Uhr anders tickt ...

Kennen Sie das Gefühl nach Fernstreckenflügen über mehrere Zeitzonen: Noch Tage nach der Ankunft sind Sie müde und schlapp. Ursache des Jetlags ist eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Offensichtlich steuert eine innere Uhr diesen Rhythmus und dieser braucht einige Zeit zur Anpassung. Anders als die Uhrzeiger bei einer Zeitverschiebung können Sie den Schlafrhythmus leider nicht einfach vor- oder zurückstellen. Sie müssen aber keine Fernreise unternehmen, um dieses Phänomen zu erleben. Schon spätes Zubettgehen oder langes Ausschlafen am Wochenende verschieben unsere innere Uhr.

Die Naturwissenschaftler waren sich bis vor ca. 70 Jahren relativ einig, dass sich Lebewesen rhythmisch verhalten, weil sie auf die Signale der Umwelt reagieren würden und das Umwelteinflüsse unsere innere Uhr auf 24 Stunden takten. Doch in den 1960er Jahren experimentierte ein Biomediziner in einem unterirdischen Bunker des Max-Planck-Instituts. Seine Versuchsteilnehmer lebten dort über Wochen völlig abgeschottet vom Tageslicht und ohne jegliche Uhren und Zeitmesser. Trotzdem ähnelten sich die tagesrhythmischen Aktivitäten. Die objektiven Messdaten unter der „Abschirmung“ zeigten, dass unsere innere

Uhr fast einem Tag entspricht, man spricht von der circadianen Uhr (lat.: circa dies = etwa ein Tag).

Der Jetlag nach Langstreckenflügen ist ein Beispiel für Synchronisationsprobleme zwischen innerer Uhr und äußerem Rhythmus. Dem ähnlich sind auch Schichtarbeit oder durch den Job bedingt vorverlagerte oder verzögerte Schlafphasen heutzutage weitverbreitete Krankmacher, ebenso Genussmittelkonsum wie Rauchen, Kaffee, Alkohol. Aber auch die Schlafumgebung ist nicht zu unterschätzen. Kurzum: Unser Verhalten hat großen Einfluss auf unseren Schlaf!

Jeder Mensch „tickt“ anders

Bezogen auf die „innere Uhr“ spricht man von verschiedenen Chronotypen. Die „Lerchen“ und die „Eulen“ sind wohl die bekanntesten. Aber die meisten Menschen liegen irgendwo dazwischen. So wie es Frühaufsteher und Nachtmenschen gibt, ist auch die Schlafmenge, die jemand braucht, um tagsüber fit zu sein, individuell verschieden. Je älter man ist, umso geringer ist das Schlafbedürfnis. Im mittleren Lebensalter sind in der Regel sechs Stunden Schlaf pro Nacht ausreichend. Wer um zehn ins Bett geht, wird also um vier wach – das ist eigentlich normal, doch viele haben eine zu hohe Erwartungshaltung und steigern sich in eine vermeintliche Schlaflosigkeit hinein. Frauen und ältere Menschen leiden häufiger unter chronischen Schlafstörungen als Männer und junge Leute. Grundsätzlich gilt: Ab 40 wird der Schlaf leichter. Deshalb klagen ältere Menschen besonders häufig über Probleme. Vorteilhaft ist natürlich, wenn man seinen Chronotyp kennt. Denn ein Leben gegen die innere Uhr bedingt oft starke Beeinträchtigungen in der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit.

Schlechter Schlaf ist oft gelernt

Schlecht einschlafen, nicht durchschlafen, morgens zu früh aufwachen, schnarchen, nachts nach Luft ringen, mit kribbelnden Beinen auf und ab gehen, am Tage immer wieder wegdösen – Schlafprobleme haben viele Gesichter und zahlreiche Ursachen. Deshalb gilt es, diesen auf die Spur zu kom-

men. Mit der richtigen Diagnose lassen sich auch meistens wirksame Therapien finden.

Gelegentliche unruhige Nächte kennt fast jeder Mensch. Eine Erkältung, Schmerzen, Stress, beruflicher Ärger, private Probleme, Reisefieber, freudige Erwartung vor einem wichtigen Ereignis wirken bis weit in die Nacht hinein. Es kann auch einfach nur die alte, ausgelegene Matratze sein oder die neue Straßenlampe vor dem Schlafzimmerfenster, die für nächtliche Unruhe sorgt. Dem lässt sich abhelfen – dann finden viele wieder in ihren gewohnten Schlafrhythmus zurück. Aber lassen sich für akut auftretende Schlafprobleme keine greifbaren Auslöser wie Stress oder ein Infekt finden, ist es wichtig, anderen möglichen Ursachen nachzugehen. Wenn Sie seit über einem Monat wöchentlich drei Nächte oder mehr keinen durchgehenden, erholsamen Schlaf finden und sich tagsüber müde und kraftlos oder auch nervös und gereizt fühlen, sprechen Mediziner in der Regel von chronischer Schlafstörung. Auch wenn Sie selbst den Eindruck haben, gut zu schlafen, aber unter starker Tagesmüdigkeit leiden, ist das häufig ein Hinweis auf eine gestörte Nachtruhe.

Die meisten Betroffenen, die über schlechten Schlaf klagen, leiden an einer Schlaflosigkeit (lat: Insomnie), die durch zu wenig Schlaf gekennzeichnet ist. Sie haben Schwierigkeiten, einzuschlafen und/oder wachen nachts ein- oder mehrmals auf und liegen dann lange wach. Andere schlafen erst fest, werden dann aber früh unruhig und können keinen Schlaf mehr finden. Falsche Schlafgewohnheiten und äußere Störfaktoren kommen als Auslöser in Frage. Fachleute vermuten, dass solche Schlafprobleme auf falsches Verhalten und unangemessenen Umgang mit Stress zurückgeführt werden können. Denn schlechte Gewohnheiten und nicht abgebauter Stress lassen Kopf und Körper das Schlafen buchstäblich verlernen. Mitunter stecken auch körperliche Erkrankungen dahinter. Die Schlafstörung ist dabei Symptom für bestimmte Krankheiten, Schlafmangel kann diese aber auch fördern, wie z.B. Bluthochdruck oder Depressionen. Nur selten lassen sich für die Schlaflosigkeit gar keine Ursachen finden. Mediziner stellten jedoch fest, dass dann häufig die Sorgen, die sich auf den Schlaf

beziehen, tatsächlich zu gestörter Nachtruhe führen.

Ein veränderter Lebensstil und eine gesunde Schlafhygiene bringen meistens wieder einen guten, ausreichenden Schlaf zurück. Gibt es konkrete Auslöser für anhaltende Schlafstörungen, so setzt jede erfolgreiche Therapie bei den Ursachen an. Wer versucht, seinen Schlafmangel auch langfristig durch den Griff zu Schlaftabletten zu bannen, überdeckt möglicherweise damit die verantwortlichen Gesundheitsprobleme.

Schlaflos durch Schlafmittel!

Schlafmittel führen den Schlämmer zwar künstlich herbei, beheben aber nicht den Grund der gestörten Nachtruhe. Deshalb ist die Anwendung nur kurzfristig vertretbar. Wer regelmäßig zu Schlafmitteln greift, kann schon nach kurzer Zeit ohne sie überhaupt nicht mehr schlafen. Grund dafür sind normale Anpassungsprozesse des Körpers: Um sich der Wirkung des Schlafmittels zu entziehen, verringert der Körper die Zahl der Bindungsstellen im Gehirn, die der Wirkstoff angreift oder er scheidet die Arznei schneller aus. Bereits nach vier bis

Hauptursachen für Schlafstörungen

- Lebensgewohnheiten
- Genussmittel wie Kaffee, Rauchen und Alkohol
- Schlafumgebung
- Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus durch Schichtarbeit, Jetlag
- Medikamente (Schlafmittel!)
- Stress und psychische Belastungen
- körperliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Störungen, Sodbrennen, Restless-leg-Syndrom, Arthrosen und andere Schmerzerkrankungen, Nieren- und Prostataleiden mit Harndrang, Tinnitus, hormonelle Störungen (Wechseljahresbeschwerden) sowie Atemwegserkrankungen und Atmungsstörungen (Schnarchen, Schlafapnoe)