

von dpa, dpa-infocom, 12.02.2010

Gegen Schlafprobleme: Bett muss «Erholungsoase» sein



Schon Kleinigkeiten können dabei helfen, Stress auszuschalten und nachts durchzuschlafen. (Bild: DAK)

So sollte das Bett eine wirkliche «Erholungsoase» sein, erläutert die **Entspannungspädagogin Susanne Grohs-von Reichenbach aus München**.

Arbeitsunterlagen haben auf dem Nachttisch also zum Beispiel nichts zu suchen. Und ein heißes Lavendel- oder Melissenbad unmittelbar vor dem Zubettgehen kann das Einschlafen ebenso erleichtern wie ein Spaziergang, der Stresshormone abbaut.

Schlafprobleme können ein erstes Alarmsignal von Überlastung sein, heißt es im Gesundheitsreport 2009 der Krankenkasse DAK, der in Berlin vorgestellt wurde. Häufig ist Stress im Job die Ursache. So ergab eine repräsentative Befragung von rund 3000 Arbeitnehmern im Alter von 35 bis 65 Jahren, dass etwa die Hälfte der Beschäftigten Schlafprobleme hat. Bei 21 Prozent ist das häufiger und bei 28 Prozent manchmal der Fall. Hochgerechnet auf die erwerbstätige Bevölkerung, sind rund 20 Millionen Deutsche betroffen.

Neben Stress klagten die Betroffenen auch über Gedankenkreisen, Grübeln, Sorgen und Ängste, die sie nicht ein- oder durchschlafen lassen. Doch nach Einschätzung der Krankenkasse wissen die wenigsten, dass auf Dauer schlechter Schlaf die Gesundheit ernsthaft gefährden kann. So erhöhe er das Risiko für Depressionen und Angststörungen.

«Schlafmangel ist eine Zivilisationskrankheit», sagt Uwe Meier, Vorsitzender des Berufsverband Deutscher Neurologen in Krefeld. Als es noch kein elektrisches Licht gab,

waren die Menschen gezwungen, in der Nacht zu ruhen. Heute gebe es kaum mehr einen Unterschied zwischen Tag und Nacht: «Wir frachten unseren Tagesablauf sehr voll.» Durch beruflichen Stress und viele Verpflichtungen in der Freizeit verkürzten sich die Ruhepausen. In der Folge nehme der Mensch zu viele Gedanken in die Nacht hinein und bekomme zu wenig Schlaf.

Der DAK-Umfrage zufolge gehen Menschen mit Schlafproblemen häufig nicht zum Arzt, sondern besorgen sich freiverkäufliche Arzneimittel. Mehr als jeder Siebte hat demnach schon einmal ein Schlafmittel eingenommen, weniger als die Hälfte davon auf ärztliche Verordnung. Zwar seien verschreibungspflichtige Schlafmittel neben einer Verhaltenstherapie ein wichtiger Baustein der Behandlung, so die Kasse. Sie würden jedoch häufig falsch und besonders bei älteren Patienten zu lange verordnet.

«Medikamente sind immer die schlechteste Lösung», sagt auch Neurologe Meier: «Klassische Schlafmittel nehmen die Wachheit. Deswegen ist es noch kein erholsamer Schlaf.» Für einen erholsamen Schlaf bedürfe es aber einer gesunden «Schlafarchitektur». Denn Schlaf sei nicht ein Ruhen des Gehirns, sondern ein aktiver Zustand, in dem das am Tag Erlebte verarbeitet wird. Ein erster Schritt zur Besserung ist daher eine gute «Schlafhygiene».

Entspannungspädagogin Grohs-von Reichenbach rät, zu überprüfen, ob das Bett wirklich ausschließlich als Schlafstätte genutzt wird - oder auch zum Telefonieren oder Arbeiten. Solche Tätigkeiten verhindern, dass das Schlafzimmer eine «Erholungs-oase» sein kann. Die Expertin empfiehlt außerdem, «Erholung und Schlaf genauso wichtig zu nehmen wie das 'Leisten-Wollen'» - sei es im Beruf, sei es in der Familie. «Das gestehen sich aber die wenigsten Menschen selbst zu.»

Darüber hinaus können Entspannungsmethoden helfen. Grohs-von Reichenbach setzt vor allem auf die Progressive Muskelentspannung, weil diese bei Schlafstörungen schon nach einer Woche Üben positive Effekte habe. «Die Progressive Muskelentspannung besteht aus einer Anspannungsphase bestimmter Muskelgruppen und einer längeren Entspannungsphase. Das gibt dem Körper ein Ruhesignal.» Der Muskeltonus sinke, die Atmung werde ruhiger, die Durchblutung verbessere sich. All das trage zur Regeneration bei.

Die Muskelentspannung lässt sich nicht nur vor dem Einschlafen wirkungsvoll nutzen, sondern auch nach dem unerwünschten Aufwachen mitten in der Nacht. Indem sich der Schlaflose auf seinen Körper und sein Inneres konzentriert, lenke er seine Aufmerksamkeit weg von störenden Grübeleien. Das durchbreche das Gedankenkarussell, das viele in solchen Momenten plagt, sagt die Entspannungstrainerin.

Allerdings: Wer seine Schlafprobleme angehen will, muss sich ernsthaft damit auseinandersetzen. «Er muss die Lebensgewohnheiten, die zu schlechtem Schlaf führen, ändern», sagt Meier. Doch das ist für die meisten im Alltag schwierig. «Das Wissen darüber allein reicht nicht. Es muss der Wille und die Bereitschaft zur Veränderung da sein.» Der Neurologe rät außerdem dazu, Schlafstörungen grundsätzlich von einem Arzt abklären zu lassen. Echte Störungen und falsche Gewohnheiten

Experten der Schlafmedizin (Somnologie) unterscheiden zwischen «echten» Störungen und solchen, die durch falsche Schlafgewohnheiten verursacht werden. Echte Schlafprobleme haben oft psychische Belastungen als Ursache: In rund 40 Prozent der Fälle ist Stress der Auslöser. Etwa 14 Prozent lassen sich auf körperliche Erkrankungen wie Atemwegs- und

Herz-Kreislauf-Probleme oder chronische Schmerzen zurückführen. Aber auch Medikamente, Alkohol und Drogen können einen erholsamen Schlaf verhindern.

Grundsätzlich gilt, dass Kurz- oder Langschläfer unterschiedlich viel Schlaf benötigen, um sich fit zu fühlen. Mit zunehmendem Alter nimmt der Schlafbedarf ab: Während fünf- bis zehnjährige Schulkinder noch 10 bis 11 Stunden schlafen, kommen Erwachsene durchschnittlich mit 7 bis 8 Stunden Nachtruhe aus. Vor allem Frauen leiden mit zunehmenden Alter an Ein- und Durchschlafproblemen.

Einen Facharzt für Schlafmedizin gibt es bisher nicht: Die meisten Spezialisten sind Internisten, Neurologen oder Psychiater. Meistens ist aber der Hausarzt der erste Ansprechpartner, da sogenannte Schlaflabore eine Überweisung erfordern.

DAK-Studie

20 Millionen Arbeitnehmer schlafen schlecht

09.02.2010

Berlin (RPO). Etwa jeder zweite Arbeitnehmer in Deutschland fühlt sich von Schlafproblemen betroffen. Fast 40 Prozent dieser rund 20 Millionen Menschen sehen besonderen Stress und Belastungen als Hauptursache, wie es im Gesundheitsreport 2010 heißt, den die Krankenkasse DAK am Dienstag in Berlin vorgestellt hat. Auslöser seien oft Konflikte am Arbeitsplatz, die sich wegen der Wirtschaftskrise verstärkt hätten.

Mehr zum Thema



Knapp zehn Prozent leiden unter schweren Schlafstörungen: Sie schlafen mehr als dreimal pro Woche schlecht und quälen sich stark übermüdet durch fast jeden Arbeitstag. Für die repräsentative Studie hat die DAK rund 3000 Arbeitnehmer im Alter von 35 bis 65 Jahren befragt.

Flexiblere Arbeitszeiten bringen Menschen um den Schlaf

Jeder Vierte grübelt nachts über Ängste und Sorgen. Schichtarbeit und Jobs nach 20 Uhr plagen jeden fünften Befragten bei der Nachtruhe. "Durch immer flexiblere Arbeitszeiten kommen viele nachts nicht mehr zur Ruhe", sagte DAK-Chef Herbert Rebscher. Als weitere Ursachen für Schlafstörungen nennen die Betroffenen Schmerzen und Lärm.

Job-Killer Schlafmangel

Aus den Krankmeldungen der DAK-Versicherten geht hervor, dass das Problem zunimmt. 2009 ließen sich den Angaben zufolge 61 Prozent mehr Menschen wegen Ein- und Durchschlafstörungen krankschreiben als vier Jahre vorher.

Allerdings melden sich nur zwei bis drei Prozent der Beschäftigten aus diesem Grund krank. Menschen mit Schlafproblemen gehen häufig nicht zum Arzt, sondern besorgen sich freiverkäufliche Medikamente. Laut Studie hat mehr als jeder Siebte schon einmal ein Schlafmittel genommen, weniger als die Hälfte davon auf Verordnung des Arztes. Dabei erhöhe ein chronisch schlechter Schlaf das Risiko für Depressionen und Angststörungen.

Ärzte verordnen Schlafmittel zu lange

Schlafmediziner Ingo Fietze von der Berliner Charité riet deshalb, sich nicht zu spät behandeln zu lassen. Wer länger als vier Wochen und mindestens drei bis vier Mal pro Woche mehr als eine halbe Stunde zum Einschlafen benötigt, sollte einen Arzt fragen.

Doch auch die Ärzte behandeln die Probleme offenbar oft falsch. Mediziner hätten Schlafmittel 44 Prozent der DAK-Versicherten länger als die empfohlene Maximaldauer von vier Wochen verordnet, berichtete die Kasse. So bestehe eine hohe Gefahr, dass die Patienten von den Mitteln abhängig werden.

Der Krankenstand insgesamt stieg laut DAK 2009 auf 3,4 Prozent um 0,1 Punkte gegenüber dem Vorjahr. "Die Schweinegrippe hat dazu kaum beigetragen", erklärte Rebscher. Grund seien vielmehr jahreszeitlich gehäuft auftretende Atemwegsinfekte. Für das weiter geringe Niveau des Krankenstandes machte Rebscher die Angst der Beschäftigten verantwortlich, im Zuge der Wirtschaftskrise ihren Arbeitsplatz zu verlieren.

"Bett muss Oase sein"

Oft helfen gegen Schlafprobleme schon kleine Veränderungen zu Hause, sagt die **Entspannungspädagogin Susanne Grohs-von Reichenbach aus München**. So sollte das Bett eine wirkliche "Erholungsoase" sein - Arbeitsunterlagen haben auf dem Nachttisch zum Beispiel nichts zu suchen. Ein heißes Lavendel- oder Melissenbad unmittelbar vor dem Zubettgehen kann das Einschlafen ebenso erleichtern wie ein Spaziergang, der Stresshormone abbaut.

Beispiele für die weitere Verwendungen des Interviews mit Entspannungspädagogin Susanne Grohs-v. Reichenbach:

 <http://www.nachrichten.at/ratgeber/gesundheit/wellness/Gesundheit-Wellness-Ratgeber;art54,333809>



ist ein Angebot der **Nordwest Zeitung**

<http://www.nwzonline.de/Aktuelles/Panorama/Gesundheit/Artikel/331764/Gegen+Schlafprobleme++Bett+muss+%22Erholungsoase%22+sein.html>

Nürnberger Nachrichten,

<http://www.nn-online.de/artikel.asp?art=1170258&kat=115>

Newsline Westdeutsche Zeitung,

<http://www.wz-newsline.de/?redid=751828>

sz-online, Sächsische Zeitung

[http://www.sz-](http://www.sz-online.de/_sitetools/news/printversion.asp?id=2383986&URL=/nachrichten/artikel.asp)

[online.de/_sitetools/news/printversion.asp?id=2383986&URL=/nachrichten/artikel.asp](http://www.sz-online.de/_sitetools/news/printversion.asp?id=2383986&URL=/nachrichten/artikel.asp)

Märkische Allgemeine,

<http://www.maerkischeallgemeine.de/cms/beitrag/11729494/7250043/Gegen-Schlafprobleme-Bett-muss-Erholungsoase-sein.html>

Relevant, best of media, <http://relevant.at/life/beauty-fitness/8926/bett-muss-erholungsoase.story>

<http://www.westline.de/leute/gesundheits/Gegen-Schlafprobleme-Bett-muss-Erholungsoase-sein;art189,56643>

Karlsruher News: [http://www.ka-](http://www.ka-news.de/ratgeber/gesundheits/wellness_und_fitness/Gesundheit-Wellness-Beruf-Gegen-Schlafprobleme-Bett-muss-Erholungsoase-sein;art334,350644)

[news.de/ratgeber/gesundheits/wellness_und_fitness/Gesundheit-Wellness-Beruf-Gegen-Schlafprobleme-Bett-muss-Erholungsoase-sein;art334,350644](http://www.ka-news.de/ratgeber/gesundheits/wellness_und_fitness/Gesundheit-Wellness-Beruf-Gegen-Schlafprobleme-Bett-muss-Erholungsoase-sein;art334,350644)

http://www.rp-online.de/wissen/gesundheits/20-Millionen-Arbeitnehmer-schlafen-schlecht_aid_817765.html