



Besser schlafen als Schäfchen zählen

Natürliche Helfer unterstützen ein sanftes Programm

Martina Schneider *im Magazin COMED*

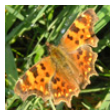
„Der Schlaf ist doch die köstlichste Erfindung.“ Leider können heutzutage immer mehr Menschen die Freude des Dichters Heinrich Heine nicht nachempfinden, zu sehr fühlen sie sich von Stress geplagt, grübeln zu viel und haben die Kunst des Lebens verlernt. Sich im Schlaf zu erholen, gelingt mehr als 20 Millionen Bundesbürgern meistens nicht: Müde beginnt der Tag, lustlos die Arbeit. Auf Dauer geht das an Herz, Nerven und Nieren. Der heilsame Weg aus der Krise: natürlich wieder richtig schlafen lernen.

„Dies frühzeitige Aufstehen macht einen ganz blödsinnig. Der Mensch muss seinen Schlaf haben“, wurde Dramatiker Franz Kafka nicht müde zu erklären. Schlaf – was ist das eigentlich? Schlafforscher und Chronobiologen wissen es erst, seit es das Elektroenzephalogramm (EEG) gibt, das 1924 als neue Technik entdeckt wurde, um die elektrische Aktivität des menschlichen Gehirns zu messen. Und seit die „innere Uhr“ eine bekannte Größe ist, nach der sich die biologische Rhythmik richtet. Innerhalb von 24 Stunden verändern sich viele Funktionen des menschlichen Organismus, nicht nur zu- und untereinander, sondern auch im Wechsel von Tag und Nacht. Wach oder müde, fit oder schlapp, konzentriert oder fahrig: Die „innere Uhr“ zeigt an, wann es (dringend) an der Zeit ist, zu schlafen. Etwa um 3 Uhr sind die meisten Leistungsfunktionen auf ihrem Tiefpunkt angelangt, die Laune ist wenig heiter und das Ruhebedürfnis enorm. Das zweite Leistungstief eines Tages folgt um die Mittagszeit, nicht ganz so heftig und von daher leichter zu missachten.

Der Schlaf selbst kann gemessen und aufgezeichnet werden. Mit Hilfe des EEG sind fünf Stadien des Schlafes registriert worden; wer schläft, erlebt in einer Nacht in drei bis vier Durchgängen zwei Leicht- und zwei Tiefschlafphasen sowie eine Traumphase. Der Tiefschlaf und vor allem die Zeit während der langen Traumphase zwischen fünf und sechs Uhr ist die reine Erholung, weil sich der Organismus in ganzer Ruhe regenerieren kann. Zumindest dies steht fest. Nicht vollständig geklärt ist allerdings, welche Bedeutung die Traumphase noch hat. Beim so genannten REM-Schlaf (rapid eye movement), charakterisiert durch schnelle Augenbewegungen, ist der Schläfer voll entspannt, sein Gehirn dagegen aufgeweckt: Es sieht so aus, als würden die Ereignisse des Tages nächstens in wichtig und unwichtig sortiert, um anschließend die wichtigen über Traumbilder aus dem Unbewussten zu verarbeiten. Gleichzeitig soll der REM-Schlaf dem Gedächtnis dienen.

(K)Eine Frage von Stunden

„Vier Stunden die Männer – fünf die Frauen – und sechs die Dummköpfe.“ Napoleon Bonaparte brüstete sich gerne damit, dass er mit vier Stunden Schlaf pro Nacht auskam. Allerdings verschwieg seinen zweistündigen Mittagsschlaf, vielleicht weil ein Nickerchen einem Feldherrn nicht gut zu Gesicht steht. Goethe dagegen war fest davon überzeugt, dass neun Stunden Schlaf das Mindeste für die Gesundheit seien, Einstein schwor sogar auf zehn.



Weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht – darauf sind manche Menschen direkt stolz, denn: Schlafen ist doch eigentlich Zeitverschwendung. Mit dieser Einstellung werden sie erstens nicht alt und leiden zweitens über kurz oder lang an einem trägen Geist, der sich Gedächtnisleistung und Entscheidungsfähigkeit förmlich abringen muss, ist Ergebnis aktueller Schlafforschung¹.

Wer im Schnitt deutlich länger oder weniger als sieben Stunden pro Tag schläft, hat zudem ein erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen. Einer US-Studie zufolge erhöht sich das Krankheitsrisiko bei Kurzschläfern um mehr als das Doppelte. Bei Menschen unter 60 Jahren, die höchstens fünf Stunden schlafen, war der Zusammenhang am stärksten ausgeprägt - vor allem bei Frauen. Eine zu kurze Schlafdauer könnte zu Stoffwechselstörungen führen, die eine Arteriosklerose begünstigen. Zu langer Schlaf ist dagegen oft verbunden mit Atemproblemen und schlechter Schlafqualität.² „Schlafstörungen könnten ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein - auch bei scheinbar gesunden Menschen“, sagt Anoop Shankar von der West Virginia University in Morgantown. Deshalb sollte eine veränderte Schlafdauer für den Therapeuten Anlass sein, die Gesundheit von Herz und Gefäßen des Patienten zu kontrollieren und Vorsorgemaßnahmen zu empfehlen.

Eine mögliche Gesundheitsgefährdung sowohl für Kurz- als auch Langschläfer wurde unterdessen in einer weiteren Studie der West Virginia University festgestellt.³ Das Risiko eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt bei weniger als fünf Stunden Schlaf um mehr als das Doppelte. Menschen, die länger als neun Stunden im Bett - Nickerchen eingeschlossen - verbrachten, hatten demnach ein eineinhalbmals höheres Risiko als Siebenstundenschläfer. Die Gründe für die Verbindung zwischen Schlafdauer und Herzerkrankungen konnten die Experten allerdings nicht eindeutig bestimmen. Sie wiesen unter anderem darauf hin, dass die Schlafdauer den Stoffwechsel beeinflusst. Chronische Schlafdefizite könnten demnach zu einer gestörten Glukosetoleranz und hohem Blutdruck führen, was wiederum eine Verengung der Arterien bedingen kann.

Das Risiko einer Verkalkung der Herzkranzgefäße lässt sich durch ausreichend Schlaf senken. Wird die Nachtruhe um nur eine Stunde verlängert, treten solche Verkalkungen seltener auf, haben US-amerikanische Forscher bereits vor drei Jahren festgestellt.⁴ In einer Studie mit gesunden Erwachsenen im Alter von rund 40 Jahren haben die Experten vom University of Chicago Medical Center den Gesundheitszustand der Teilnehmer fünf Jahre lang überwacht. Bei 27 Prozent der Probanden, die jede Nacht weniger als fünf Stunden geschlafen haben, sind Verkalkungen am Herzen nachgewiesen worden. Unter jenen Versuchsteilnehmern, die zwischen fünf und sieben Stunden pro Nacht geruht haben, lag die Quote bei elf Prozent. Nur sechs Prozent der Probanden, die mehr als sieben Stunden Nachtschlaf hatten, haben Verkalkungen der Koronararterien entwickelt. Dies könnte mit dem Blutdruck zusammenhängen: Während ein Mensch schläft, sinkt der Druck in den Blutgefäßen; je länger die Schlafdauer ist, desto länger ist der Blutdruck in einem niedrigen Bereich. Auf 24 Stunden

¹ Vgl. u.a. Cappuccio, D'Elia et al.: Sleep duration and all-cause-mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies, *Sleep* Volume 33, 2010, 585 – 592

und Plessow, Kiesel et al.: Chronic sleep curtailment impairs the flexible implementation of task goals in new parents, *Journal of Sleep Research* 20, 2011, 279 – 287

² Anoop Shankar et al.: „Sleep Duration and Cardiovascular Disease: Results from the National Health Interview Survey“, *Sleep*, Volume 33 (2010), Issue 08

³ Daniel Kripke et al.: „Mortality related to actigraphic long and short sleep“, *Sleep Medicine* Volume 12 (2011), Issue 1, Pages 28-33

⁴ Christopher Ryan King, Kristen L. Knutson et al.: „Short Sleep Duration and Incident Coronary Artery Calcification“, *JAMA* 2008;300(24):2859-2866.doi:10.1001/jama.2008.867



umgerechnet, ist der Durchschnitts-Blutdruck vieler Langschläfer deshalb niedriger als derjenige von nur kurz schlafenden Menschen. Möglicherweise besteht ein Zusammenhang zwischen dem durchschnittlichen Wert des Blutdrucks und der Wahrscheinlichkeit für die Entstehung einer Verkalkung. Darüber hinaus könnte auch das Stresshormon Cortisol eine Rolle spielen.

Ausreichend geschlafen und trotzdem müde, weil es wieder spät geworden ist? Schließlich sind die meisten Europäer mit der Überzeugung groß geworden, der Schlaf vor Mitternacht sei der beste. Allerdings meinen Wissenschaftler, wenn sie von Mitternacht sprechen, die biologische – und die ist nicht um 0 Uhr, sondern um 3 Uhr. Für die nötige Bettschwere bringt die innere Uhr des Menschen den Organismus dazu, am späten Abend zunehmend Melatonin und Wachstumshormon auszuschütten, und sie senkt bis 3 Uhr langsam die Körpertemperatur. Um diese Zeit sollte der Mensch am besten schon ein bis zwei Stunden geschlafen haben. Für einen erholsamen Schlaf kann also der erste – und wichtigste – Tiefschlaf-Zyklus weit nach 0 Uhr liegen. Nur kurz vor 3 Uhr ist es nicht mehr günstig, denn da tritt schon wieder der Muntermacher gemächlich in Aktion, der tiefes Schlafen fortan verhindert: das Cortisol. Ohne dieses Hormon kämen viele Menschen frühmorgens überhaupt nicht aus dem Bett.

Von Eulen und Lerchen

Morgens um 7 ist für die Lerche die Welt in Ordnung – davon will die Eule erst gar nichts wissen. Abends um 7 liebt die Eule das Leben – davon mag die Lerche nichts mehr hören. Früh schlafen, spät schlafen: Der eigene Bio-Rhythmus lässt den Menschen dann zur Ruhe kommen, wenn es für ihn an der richtigen Zeit ist. Wie lange er dann schläft, hängt wiederum vom Lebensalter ab.

Wissenschaftler sprechen von Morgen- und von Abendtypen. Seine Schlafgewohnheiten sucht der Mensch sich nicht selbst aus, er hat sie geerbt oder sie sind angeboren. Folglich ist es der Eule kaum möglich, munter wie die Lerche früh morgens aus dem Bett zu springen, auch wenn sie noch so hart dafür trainiert. Umgekehrt lässt die Lerche schon am frühen Abend die Flügel hängen, auch wenn sie noch so hart dagegen trainiert.

Bei Morgen- wie Abendtypen geht die Innere Uhr anders als üblich, erklärt Professor Jürgen Zulley, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums am Universitätsklinikum Regensburg: „Der Rhythmus der Lerchen ist mit 24 Stunden kurz, ihre Körpertemperatur schon vor der biologischen Mitternacht um 3 Uhr am tiefsten.“ Die Kehrseite: Die Innere Uhr stellt sich schwer auf neue Zeitmuster um. „Mit der Sonne leben Lerchen gut, gegen sie schlecht, sie leiden mehr als andere unter Schicht- und Nachtarbeit.“

Der Rhythmus der Eulen ist mit 26 Stunden besonders lang, ihre Körpertemperatur beginnt später zu sinken und erreicht den Tiefpunkt deutlich nach 3 Uhr. „Um sich an die 24 Stunden anzupassen, brauchen sie starke Zeitgeber: besonders helles Licht am Morgen und strikte Regelmäßigkeit.“ Tröstlich ist, ergänzt Zulley, dass eine Umstellung der Schlafgewohnheiten mit dem Alter leichter wird. Denn auch der Schlaf entwickelt sich wie der Mensch, der Säugling schläft anders als der Greis.

Wechselnde Schlafmuster

Neugeborene schlafen bis zu 20 Stunden am Tag. Etwa 13 Stunden schläft ein sechs Monate altes Kind, etwa zehn ein Sechsjähriges. Mit der Pubertät stellt sich langsam das Schlafmuster von Erwachsenen ein (durchschnittlich sieben Stunden). Beim etwa 30-Jährigen beginnt der Schlaf an Tiefe zu verlieren. Die Qualität des Schlafes nimmt bei den meisten Frauen nach den Wechseljahren weiterhin ab. Je älter der Mensch wird, desto flacher schläft er und wacht



öfters nachts auf. Der Senior kann mitunter nur noch auf fünf Stunden (unterbrochenen) Nachtschlaf zählen, allerdings holt er mittags Schlaf nach.

Während der Mittagsschlaf beim Rentner „völlig normal“ ist, steht der Erwachsene, der ihm frönt, als Faulpelz da. Zu Unrecht, wie Zulley erklärt: „Durcharbeiten, durchfahren, durchmachen: All das behagt uns und unserem Gehirn nicht wirklich!“ Zwischen 13 und 14 Uhr ereilt die meisten Menschen ein Mittagstief, das sie gelernt haben, willentlich zu überwinden. Das rächt sich – mit schwächerer Leistung am Nachmittag. Wer jedoch ein etwa 20-minütiges Nickerchen macht, den belohnt die Natur: mit mehr Energie und Lebensfreude. Das wiederum kommt jeder Arbeit zu Gute.

Schlafstörungen – woran sind sie zu erkennen und welche Ursachen können sie haben?

Mediziner unterscheiden 88 verschiedene Formen von Schlafstörungen in vier großen Gruppen: Bei den Insomnien schlafen die Betroffenen zu wenig, bei den Hypersomnien schlafen sie zu viel zum falschen Zeitpunkt, bei den Parasomnien treten störende Begleiterscheinungen auf wie Alpträume, Zähneknirschen und Schlafwandeln. Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus¹ machen die vierte Gruppe aus.

Insomnie durch Dauerstress

Am häufigsten anzutreffen sind Insomnie-Patienten. Sie leiden darunter, dass sie nur schwer einschlafen können oder nach spätestens drei Stunden Schlaf wieder wach sind und es den Rest der Nacht bleiben. Den Tag über sind sie müde. Behandlungsbedürftig wird die Insomnie, wenn sie mindestens zwei Wochen lang die Verfassung beeinträchtigt. Meistens führt Dauerstress zur Schlafstörung, gefolgt von zu hohem Alkoholkonsum, chronischen und/oder neurologischen Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und von Lärm. „Mitunter steckt auch ein typischer Fehler dahinter“, sagt Schlafforscher Jürgen Zulley, „den man sich gerade aus Sorge um guten Schlaf angewöhnt.“

Ein aktuelles Problem hält den Menschen nachts wach. Nach mehreren Nächten ist das Problem verschwunden – aber die Schlaflosigkeit bleibt. „Sie hat sich verselbstständigt.“ Abend für Abend glaubt der Betroffene daran, dass auch die kommende Nacht nur furchtbar werden kann, „eine Erwartungshaltung, die eine entscheidendere Rolle spielt als bisher gedacht“. Er beginnt sich zu verspannen, sobald er das Schlafzimmer betritt; es dauert nicht lange, bis das Gehirn das Bett mit dem Gefühl der Spannung verknüpft statt mit Schlaf. Da hilft es, bei einem Therapeuten oder in einer Schlafschule das Bett wieder in ein erholsames Bild zu rücken: „Viele haben eine falsche Vorstellung von Schlaf“, sagt Zulley, „öfters mal aufwachen ist völlig normal!“ Die Fixierung auf die Schlafstörung und die Einstellung „ich bin krank, ich muss mich schonen“ führt ins Elend: „Weg von der Patientenrolle“, empfiehlt Zulley, „Besser aktiv andere Interessen aufbauen, abends noch mal etwas unternehmen und regelrecht üben, die Gedanken in andere Bahnen zu lenken.“

Schichtdienst macht krank

Zu wenig Schlaf bringt den Menschen durcheinander – zu viel Schlaf auch. Bei anderen ist der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört: Doch welche Strategie für Schichtdienstler die beste ist, können Schlafforscher bisher nicht eindeutig beantworten.

„Wenn Schlaf und Wachen ihr Maß überschreiten, sind beide böse“, gab bereits Hippokrates seinen Schülern mit auf den Weg. Acht Stunden Schlaf und trotzdem dauernd müde: Ohne Ursache tritt eine Hypersomnie selten auf. Eine Krankheit kann dahinter stecken wie eine verschleppte Infektion und eine Unterfunktion der Schilddrüse. Oder der Betroffene leidet an einer bisher unerkannten Depression.

Vor allem bei Frauen inzwischen öfters anzutreffen ist das chronische Erschöpfungssyndrom. Ob ein Virus der Übeltäter ist oder eine versteckte Depression, haben Mediziner (noch) nicht



herausgefunden. Hilfreich in jedem Fall sind eine Untersuchung im Schlaflabor und ein Konzept: So klar wie möglich eingeteilt sollten die Stunden jedes Tages sein, von denen eine der Bewegung an frischer Luft gewidmet ist und – je nach Müdigkeitsgrad – eine der Lichttherapie. Zudem kann der Besuch einer Wachsule Betroffenen dienlich sein.

Welches Konzept Schicht- und Wechseldienstlern nutzt, die ständig gegen die innere Uhr und den biologischen Rhythmus arbeiten, „weiß auch ich noch nicht genau“, sagt Schlafforscher Zulley. Zu Beginn einer Nachtschicht etwa um 22 Uhr will der Mensch eigentlich Ruhe haben und wird müde. Ist der Morgen da, kann der Mensch schwer schlafen, weil sein Körper auf Aktion eingestellt ist. Kommt der Schlaf, ist er flach, zu kurz und öfters unterbrochen. Von Erholung kaum eine Spur, dagegen steigt das Unfallrisiko.

An Nachtarbeit gewöhnen kann der Mensch sich nicht, sie macht auf Dauer krank, stellt Zulley klar. Auch wenn Eulen besser mit ihr klar kommen als Lerchen. „Gute Schichtsysteme streuen nur einzelne Nächte in ansonsten normale Zeiten und rotieren wie die Uhr nach vorne, also früh – spät – nachts – frei.“ Zulley plädiert nicht für die Abschaffung der Nachtschicht („das ist unmöglich“), aber für einen klugen Umgang mit ihr: nie länger als vier Nächte hintereinander arbeiten, nie länger als fünf Jahre lang Nachtdienste leisten, und wer über 50 Jahre alt ist, sollte am besten nur noch tagsüber arbeiten. Wer zu später Stunde aktiv werden muss, sollte leichte Kost zu sich nehmen, sich möglichst oft bewegen und seinen Arbeitsplatz „fürstlich ausleuchten“. Mit gezielten Pausenprogrammen lassen sich zudem Müdigkeitserscheinung reduzieren.

Nachtschichtarbeiter tun sich viel Gutes, wenn sie auch an arbeitsfreien Tagen zu festen Zeiten schlafen gehen. Wechselschichtarbeiter können sich das Leben leichter machen, wenn sie in den letzten Tagen der jeweiligen Schicht ihre Wach- und Schlafzeiten um etwa eine Stunde nach vorne verschieben, damit der Körper sich langsam auf den veränderten Rhythmus einstellen kann.

Zeit fürs Schlaflabor

Wer schnarcht, ist nicht unbedingt ein Fall für den Schlafmediziner. Kritisch wird das Schnarchen erst, wenn es von Atemaussetzern (Schlafapnoesyndrom) begleitet wird – mehr als sieben in der Stunde bedeutet Alarmstufe rot. Der Schläfer selbst merkt nächtens nichts davon, sein Partner umso mehr, am Tage allerdings ist er dauermüde, gerädert, gereizt, unkonzentriert und ein hohes Unfallrisiko.

Indikatoren dafür, dass im Organismus Entscheidendes nicht in Ordnung ist, weil der Sauerstoff knapp wird, sind zudem: häufiges Aufwachen während der Nachtruhe, öfters auf Toilette müssen, Krämpfe. Häufig unterbrochener Schlaf gilt inzwischen als gleichwertiger Risikofaktor für plötzlichen Herztod, Herzinfarkt, Schlaganfall, Hypertonie, Nierenleiden oder Magen-Darm-Erkrankungen. Höchste Zeit fürs Schlaflabor: Aktuell existieren in Deutschland etwa 320 Schlaflabore, angeschlossen an die Inneren Stationen von Kliniken, die von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin anerkannt sind. Für einige Tage geht der Patient ins Krankenhaus und wird über Nacht verkabelt. EEG und EKG werden angeschlossen, Elektroden messen den Luftfluss, die Augenbewegungen, die Muskeltätigkeit an Kinn und Beinen; die Atmung und das Schnarchen werden notiert und die Schlaflage über Computer festgehalten. Weh tut das nicht, die Kabel sind nur anfangs gewöhnungsbedürftig. Wenn das EEG bestätigt, dass der Patient an einem lebensbedrohenden Apnoesyndrom leidet, braucht er ein (voll erstattungsfähiges) Nasengerät: Es führt über Nacht die Atemluft mit erhöhtem Druck zu und kann so den Kollaps verhindern.



Das sanfte Programm

Risiken und Nebenwirkungen sind nicht bekannt: Es gibt viele natürliche Helfer für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Störfaktoren ab- und ausschalten zeigt im angeleiteten Selbsthilfe-Programm die größte Wirkung, sobald feststeht, dass die Schlafstörung – wie meistens – keine organische Ursache hat.

Wer von Stress geplagt ist oder zu viel grübelt, greift mitunter eher zu Tabletten, als sein Verhalten oder seine Umgebung zu verändern. Dabei sind natürliche Helfer für eine gute Nacht nicht schwer zu finden. „Schlafhygiene betreiben“ nennt das der Schlaftherapeut, und das kann man lernen: unter Anleitung nach und nach zu Hause oder in einer Schlafschule.

Das Schlafzimmer dient Wäschebergen als Aufenthaltsraum? Oder ein übervoller Schreibtisch nimmt Platz weg? Dies kann das Gehirn gar nicht leiden, weil es ihm nächtens die Ruhe nimmt angesichts sich türmender unerledigter Aufgaben. Ist Knallrot gerade Favorit bei den Wandfarben? Das Unbewusste bleibt wachsam und weckt mitunter Aggressionen. Grün, Hellblau oder Lila fördern dagegen den Schlaf.

Scheint die Straßenlaterne hell aufs Gesicht, lässt sich kaum gut schlafen. Auch nicht, wenn es zu kalt oder zu heiß im Raum ist. Etwa 14 Grad in einem stets frisch belüfteten Zimmer (was auch Hausstaubmilben in Schach hält) und warme Füße sind unerlässlich für einen guten Schlaf. Genauso wie die Ruhe: Lärmt der Verkehr vor dem Schlafzimmerfenster oder der Schnarcher im Bett nebenan, gibt man am besten keine Ruhe, bis man ein anderes Zimmer bezogen hat.

Das Bett sollte an der wärmsten Wand im Raum stehen und nicht zu nah am Fenster, um Zugluft zu vermeiden. Die Luft, die man einatmet, sollte am besten mit echten Düften aromatisiert sein: von Lavendel, Zirbelkiefer oder Oregano.

Zu viel Kaffee oder grüner Tee am Nachmittag, zu fettes Essen zu spät am Abend, dazu Alkohol und Zigaretten: So kann kein Mensch zur Ruhe kommen. Telefon am Bett, Notebook daneben, vor sich den Fernseher: kein Wunder, dass vor lauter Arbeit oder flimmernder Bilder nicht an Schlaf zu denken ist.

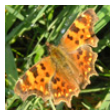
Um gut zu schlafen, ist ein allabendliches Ritual von Vorteil, welches das Gehirn auf Ruhe einstimmt und möglichst immer zur selben Zeit beginnt. Bewährt hat sich auch, ein Tagebuch zu führen, worin Stress und die Sorgen des Tages abgeladen werden können – so belastet der Tag nicht mehr die Nacht. Genauso kann man Buch darüber führen, was am nächsten Tag alles zu erledigen ist – so braucht niemand im Bett darüber nachzugrübeln, wie man wann was schaffen soll.

Wer nicht gerne schreibt, kann sich eine „Sorgenstunde“ einrichten: am frühen Abend immer an denselben Platz setzen und sich bewusst die Zeit nehmen, für 30 oder 60 Minuten intensiv über alle Sorgen und nichts anderes nachzudenken. Sobald die Gedanken beginnen abzuschweifen, wird auch beim Einschlafen der Druck nicht mehr da sein.

Wen ein Problem beschäftigt, dessen Lösung (noch) nicht zu sehen ist: Träume können zu Freunden werden, indem man sich bildlich vorstellt, das Problem als Paket beim Unbewussten abzugeben. Ruhig mehrmals üben und in Lieblingsfarben ausmalen, sobald man im Bett liegt: Manche schlafen schon über dieses befreiende Bild ein, andere wundern sich auf einmal über traumhafte Lösungen.

Schlummertrunk

Der klassische Schlaftee: 30 Gramm Hopfenzapfen, 30 Gramm Melissenblätter, 20 Gramm Baldrianwurzel in der Apotheke mischen lassen, 1 bis 2 Teelöffel für eine Tasse Wasser als



Aufguss, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen, vor dem Schlafengehen 1 bis 2 Tassen trinken.

Bei nervös bedingter Schlaflosigkeit: Mischung aus 20 Gramm Passionsblumenkraut, 20 Gramm Hopfenzapfen, 15 Gramm Orangenblüten und Melissenblätter, 1 bis 2 Teelöffel für eine Tasse Wasser als Aufguss. Eine Tasse Tee am frühen Abend trinken, eine weitere vor dem Schlafengehen.

Schlaftee für Kinder

Eine Mischung herstellen lassen aus 2 Teilen Anis, 2 Teilen Baldrianwurzel, 2 Teilen Passionsblume, 1 Teil Fenchel, 1 Teil Hopfen, 1 Teil Kamille und 1 Teil Melissenblätter. Für eine Tasse Tee wird ein Teelöffel dieser Mischung mit kochendem Wasser übergossen, acht Minuten ziehen lassen, abseihen und etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen trinken.

Schlaftee für Erwachsene

Mischung aus 20 g Baldrianwurzel, 10 g Haferfrüchten, 10 g Hopfenzapfen und 10 g Fenchelfrüchte. Zwei Teelöffel dieser Mischung werden mit 1/4 Liter siedendem Wasser übergossen, fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen und eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen trinken. Wer unter Durchschlafstörungen leidet, stellt sich den Tee in einer Thermoskanne ans Bett und trinkt nach dem plötzlichen Erwachen einige Schlucke. Nach drei Wochen allabendlicher Einnahme sollte eine Woche Pause eingelegt werden.

Schlaftee für Senioren

Mischung aus 20 g Melissenblättern, 10 g Baldrianwurzel, 15 g Weißdornblüten und 10 g Hopfenzapfen. Zubereitung und Einnahme wie beim Schlaftee für Erwachsene.

Literatur

Jürgen Zully: „So schlafen Sie gut“, Verlag Zabert Sandmann 2008

Christine Vetter: „Das Murmeltier-Programm“, Aurelia Verlag 2004

Manfred Spitzer: „Nervensachen“, Schattauer Verlag 2002

Rudolf Walter: „Lass dir Zeit“, Herder Verlag 2001