

## Irrmeinungen

## Expertenmeinungen

1. „Der Mensch braucht mindestens 8 Stunden Schlaf, um erholt zu sein.“

Der Schlafbedarf des Menschen ist individuell unterschiedlich. Es gibt deshalb keine allgemein gültige Regel, wie viel Schlaf ein Mensch im Durchschnitt braucht. Bei den meisten Menschen laufen in 6 bis 7 Stunden alle notwendigen Schlafstadien ab, um tagsüber ausgeruht zu sein. Sich mit hohen Erwartungen in den Schlaf unter Druck zu setzen, trägt zu Schlafstörungen bei.

2. „Als älterer Mensch brauche ich mehr Schlaf als in jüngerem Alter.“

Ältere Menschen brauchen weder mehr noch weniger Schlaf. Der Schlaf verändert sich jedoch im Alter. Er ist störanfälliger, häufiger unterbrochen und der Tiefschlafanteil sinkt. Ältere Menschen neigen dazu, auch tagsüber zu schlafen.

3. „Je kälter das Schlafzimmer, desto besser ist es für den Schlaf.“

Die Raumtemperatur im Schlafzimmer sollte in erster Linie angenehm für Sie sein. Für die meisten Menschen liegt dies zwischen 16 bis 18 Grad Celsius.

4. „Mit Alkohol kann ich besser schlafen.“

Auf keinen Fall. Obwohl abendlicher Alkoholgenuss einschläffördernd wirken kann, wird der Schlafablauf unruhiger und zerstückelt und Tiefschlaf und REM-Schlaf (Traumschlaf) werden unterdrückt. Alkohol gehört zu den häufigsten Verursachern von Durchschlafstörungen.

5. „Anstrengende Aktivitäten vor dem Zubettgehen machen mich müde.“

Körperliches Training etwa 4 bis 6 Stunden vor dem Zubettgehen wirkt schlaffördernd. Anstrengende geistige oder körperliche Tätigkeit kurz vor dem Schlafen stören das Einschlafen. Sexuelle Aktivitäten sind davon ausgenommen. Diese fördern eher den Schlaf.

6. „Wenn ich eine schlechte Nacht hatte, sollte ich morgens länger im Bett bleiben oder einen Mittagsschlaf halten, um den Schlaf nach-zuholen.“

Unabhängig davon, wie lange Sie abends zum Einschlafen gebraucht haben, sollten Sie morgens regelmäßig zu Ihrer gewohnten Zeit aufstehen. Schlafen tagsüber vermindert den Schlafdruck und erzeugt am Abend wiederum Einschlafschwierigkeiten. Das Einhalten regelmäßiger Schlafzeiten stabilisiert die Schlaffähigkeit und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Wenn Sie einen Mittagsschlaf halten, dann regelmäßig zur gleichen Zeit und von gleicher Dauer.

7. „Ich muss möglichst früh zu Bett gehen, da ich ohnehin länger zum Einschlafen brauche, als andere Menschen.“

Sie sollten dann zu Bett gehen, wenn Sie müde sind. Die meisten Schlafgestörten verbringen zuviel Zeit im Bett. Vor allem ältere Menschen haben die Neigung, zu früh zu Bett zu gehen. Beschränken Sie Ihre Bettzeit auf 6 bis 7 Stunden.

## Irrmeinungen

## Expertenmeinungen

8. „Wenn ich bei Schlaflosigkeit während der Nacht aus dem Bett aufstehe, werde ich nur noch wacher.“

Wenn Sie länger als 20 Minuten nicht einschlafen können, und Sie im Bett unruhig werden, sollten Sie das Bett verlassen und einen anderen Raum aufsuchen. Dadurch können Konditionisierungen (automatische Lernprozesse/Koppelung) zwischen quälendem Wachliegen und Bett bzw. Schlafzimmer vermieden werden. Unternehmen Sie aber nichts Aktivierendes (wie z.B. Gymnastikübungen), sondern etwas Entspannendes (wie z.B. Musik hören). Lassen Sie den Raum möglichst dunkel, um Ihre innere Uhr nicht aus dem Rhythmus zu bringen.

9. „Nach einer schlechten Nacht bin ich nicht in der Lage, die Anforderungen am nächsten Tag zu bewältigen.“

Entwickeln Sie keine sog. „selbsterfüllenden Prophezeihungen“. Und messen Sie dem Schlaf keine übersteigerte Bedeutung bei, da dies das Problem nur verschlimmert. Bleiben Sie dem Schlaf gegenüber positiv eingestellt.

10. „Ich kann nur mit einem Schlafmittel schlafen. Jedes Mal, wenn ich versuche, es abzusetzen, merke ich, wie sehr ich noch immer unter Schlafstörungen leide.“

Nach Absetzen eines Schlafmittels kann es manchmal schon bei einmaliger Einnahme) in der darauffolgenden Nacht zur Verschlechterung des Schlafes im Sinne einer Absetz-Insomnie (= akute Schlafverschlechterung als Folge des Absetzens von Medikamenten) kommen. Der Schlaf ist dann häufig noch schlechter als zu Ausgangsbedingungen, so dass man fälschlicherweise annimmt, dass dies nur durch weitere Einnahme des Schlafmittels zu behandeln ist. Schlafmittel immer ausschleichend absetzen.

11. „Der Schlaf ist nicht positiv zu beeinflussen – außer durch Schlafmittel.“

Sie können Ihren Schlaf selbst ohne äußeres Mittel positiv beeinflussen. Durch eine positive Einstellung zum Schlaf und das Einhalten von bestimmten Regeln (z.B. regelmäßige Schlafzeiten) können Sie guten Schlaf wieder erlernen.