



Kranich-Apotheke

Dr. Friedrich W. Hahne e.K.
Fachapotheker für Offizinpharmazie
Ernährungsberatung

Schlafstörungen

Der Schlaf beherrscht das Leben wie kaum etwas Anderes.

Von 8760 Stunden eines Jahres werden nahezu 3000 verschlafen. Das sind fast 24 Jahre, also 1/3 unseres Lebens.

Die lange Zeit, die wir im Bett verbringen, sollte Grund genug sein, von Zeit zu Zeit unser Schlafzimmer und unser Bett einmal gründlich unter die Lupe zu nehmen.

So sollten Sie Ihren Schlafraum regelmäßig auf Lärm, Licht, Temperatur und Belüftung überprüfen und gegebenenfalls Abhilfe schaffen!

Auch das Bett bedarf einer regelmäßigen Inspektion. Ist es lang und breit genug, dass Sie nachts bequem liegen? Neuanschaffungen für Ihr Schlafzimmer lohnen sich in jedem Lebensalter, da ein erholsamer Schlaf die wichtigste Voraussetzung für ein Wohlbefinden am Tage ist.

• Kennzeichen des Schlafes

Äußerlich macht ein Schlafender einen trägen nichtstuhenden Eindruck. Er ist äußeren Reizen gegenüber unempfindlicher. So kann es sein, dass ein starkes, nächtliches Gewitter einfach überschlafen wird. Trotzdem bleiben wichtige Schutzreflexe erhalten.

Während des Schlafes laufen wichtige Aufbauvorgänge in allen Organen unseres Körpers ab.

Deshalb ist guter Schlaf so wichtig für unser Wohlbefinden.

• Schlafauslösung

Bis heute ist es der Wissenschaft noch nicht gelungen, den Stoff zu isolieren, aus dem der Schlaf gemacht wird. Von vielen Stoffen weiß man aber, dass sie an der Schlafauslösung beteiligt sind. Bis das Puzzle der Schlafauslösung gelöst ist, wird sicher noch einige Zeit vergehen.

• Schlafablauf

Im Prinzip verläuft der Schlaf bei allen Menschen gleich, obwohl es altersbedingte Unterschiede gibt. Sogenannte Tiefschlafphasen wechseln sich mit Traumphasen ab. Wußten Sie übrigens, dass alle Menschen träumen, auch dann, wenn Sie sich an nichts erinnern?

• Schlafstörungen

Schlafstörungen sind ein außerordentlich häufig geäußertes Symptom. Etwa jeder vierte leidet darunter.

Viele Schlafstörungen sind nicht behandlungsbedürftig. Meistens folgt auf eine schlechte Nacht auch wieder eine gute.

Gerade ältere Menschen sollten bedenken, dass das Schlafbedürfnis mit dem Alter abnimmt. Ab 60 Jahre ist es ganz normal, nachts nur noch 6 Stunden zu schlafen. Wenn Sie also um 22.00 Uhr ins Bett gehen, ist es nicht verwunderlich, um 4.00 Uhr aufzuwachen.

10 Schlafregeln

1. Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen.
2. Sorgen Sie für warme Füße im Bett.
3. Essen Sie keine üppigen Mahlzeiten vor dem Schlafengehen.
4. Trinken Sie keine Getränke mit Coffein nach 16.00 Uhr.
5. Verzichten Sie auf Mittagsschlaf und Zwischendurchnickerchen.
6. Überprüfen Sie Ihr Schlafzimmer auf Lärm, Licht, Temperatur und Belüftung.
7. Überprüfen Sie Ihr Bett auf Länge, Breite, Bettdecke, Kopfkissen, Matratze.
8. Seien Sie tagsüber geistig und körperlich aktiv.
9. Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen.
10. Entwickeln Sie Ihr persönliches Einschlafritual.

Wichtig: Wir beraten Sie persönlich und nehmen uns Zeit für Sie!!!