

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/31385/1226155/erholsame-nachtruhe-schlafprobleme-ernst-nehmen-alkohol-ist-als-einschlafhilfe-ungeeignet-rituale> abgerufen werden.

TÜV Rheinland AG

Erholsame Nachtruhe
Schlafprobleme ernst nehmen
Alkohol ist als Einschlafhilfe ungeeignet
Rituale und Entspannungsübungen wirken einschlämmernd

10.07.2008 - 10:00 Uhr, TÜV Rheinland AG

Köln (ots) - Permanente Müdigkeit, Konzentrationsschwächen und Sekundenschlaf - das alles führt mitunter zu Schwierigkeiten im Job. Die Leistungsfähigkeit sinkt, Fehler schleichen sich ein und im schlimmsten Fall kommt es sogar zu Unfällen. Deshalb sollte man Schlafprobleme nicht auf die leichte Schulter nehmen. "Störungen beim Einschlafen oder Durchschlafen belasten Körper und Psyche stark", erklärt Dr. Ulrike Roth, Arbeitsmedizinerin von TÜV Rheinland. Ihre Empfehlung: "Nicht lange abwarten, sondern bereits nach den ersten durchwachten Nächten handeln."

Die Ursachenforschung ist allerdings nicht immer einfach - oft bleiben die auslösenden Faktoren sogar völlig im Dunkeln. Denn der Grund für die Störung kann ganz unterschiedlich sein. Häufigster Auslöser sind allerdings Sorgen und Probleme. Die Betroffenen wälzen sich im Bett umher und grübeln statt selig zu schlummern. Auch Lärm, schlechte oder zu trockene Luft im Zimmer, eine nicht passende Matratze oder Medikamente können einen um den Schlaf bringen. Viele greifen in solchen Fällen zu Bier oder Wein als Einschlafhilfe. Doch manchmal liegen die Probleme genau hier: Alkohol führt zwar in der Regel dazu, dass der Betroffene schnell einschläft, doch während der Nacht stört er die Ruhe. Denn Organe und Nervensystem arbeiten auf Hochtouren, um das Gift so schnell wie möglich abzubauen. Dadurch wird die wichtigste Schlafphase, der REM-Schlaf, unterdrückt und der Betroffene schläft unruhig oder wacht mehrmals auf. "Alkohol ist also - entgegen der weit verbreiteten Meinung - keine geeignete Einschlafhilfe", rät Dr. Roth. "Besser sind ein warmes Glas Milch oder ein heißer Tee."

Auch ein heißes Bad mit Melissen- oder Lavendelöl wirkt einschlämmernd. Wichtig ist außerdem, den Tag langsam ausklingen zu lassen und nicht völlig aufgedreht zu Bett zu gehen. Hilfreich sind dabei entspannende Einschlafrituale wie ruhige Musik oder Lesen. Darüber hinaus sind Entspannungsübungen, zum Beispiel Yoga oder autogenes Training eine gute Vorbereitung für erholsamen Schlaf. Außerdem sollte man erst zu Bett gehen, wenn man müde ist und morgens immer zur gleichen Zeit aufstehen. Mit der Zeit findet der Körper so zu einem natürlichen Schlafrythmus.

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Hartmut Müller-Gerbes, Presse, Tel.: 0221/806-2657
Die aktuellen Presseinformationen erhalten Sie auch per E-Mail über presse@de.tuv.com sowie im Internet: www.tuv.com/presse

Originaltext: TÜV Rheinland AG
Pressemappe: <http://www.presseportal.de/pm/31385/tuev-rheinland-ag>
Pressemappe als RSS: http://presseportal.de/rss/pm_31385.rss2