

Presseinformation

Bad Arolsen, 25. März 2021

Zeitumstellung bringt die innere Uhr aus dem Takt

Mediziner rät: Schlafstörungen mit Akzeptanz begegnen

In der Nacht von Samstag auf Sonntag werden die Uhren eine Stunde vorgestellt. Die meisten Menschen haben sich nach ein paar Tagen an die Sommerzeit angepasst. Bei bereits bestehenden Schlafstörungen kann das aber auch zu längerfristigen Problemen führen, da für sie ein regelmäßiger Schlafrhythmus sehr wichtig ist.

Eben noch todmüde, doch kaum ist man im Bett, ist man wieder hellwach. Die Gedanken kreisen um den Ärger von gestern und die Sorgen von morgen – und das Einschlafen rückt in weite Ferne. „Wer gelegentlich aufwacht und nicht gleich wieder einschlafen kann, ist nicht krank“, sagt Dr. Thomas Gärtner, Chefarzt der Schön Klinik Bad Arolsen. „Behandlungsbedürftige Schlafstörungen liegen erst vor, wenn sie dauerhaft auftreten und Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit am Tag in Mitleidenschaft ziehen. Dann können die Schlafstörungen sogar die Entstehung von Depressionen begünstigen.“ Dass ein Streit am Abend, ein Kaffee zu viel oder die anstehende Prüfung einen um den Schlaf bringen, ist vollkommen normal. Auch wer in jungen Jahren geschlafen hat wie ein Stein, wacht im Alter von 40 oder 50 Jahren viel leichter vom lauten Nachbarn auf, da mit zunehmendem Alter die Tiefschlafphasen weiter abnehmen. Aber alles noch kein Grund zur Sorge, so Dr. Gärtner: „Bei Gesunden wird ein Schlafdefizit in der Regel automatisch nachgeholt.“

Schlafstörungen und Depressionen

Schwieriger wird es, wenn die durchwachten Nächte keine Ausnahme, sondern die Regel sind. „Wenn eine Schlafstörung länger als vier Wochen besteht und so ausgeprägt ist, dass tagsüber die Befindlichkeit beeinträchtigt ist, besteht Handlungsbedarf“, rät Dr. Gärtner. „Anhaltende Schlafstörungen, die mit

Konzentrationsschwierigkeiten, gereizter Stimmung und verminderter Leistungsfähigkeit einhergehen, haben Krankheitswert.“ In einigen Fällen gehen Schlafstörungen mit Depressionen einher. Deshalb, so rät der Experte, sollte man chronische Schlafstörungen nicht auf die leichte Schulter nehmen. Arzneimittel könnten zwar unter bestimmten Bedingungen eine kurzfristige Hilfe sein, führten aber nur selten alleine zur Heilung und machten häufig zusätzliche Probleme. „Heutzutage verschreiben Ärzte Schlafmittel viel kritischer als früher, das ist auch gut so“, erklärt Dr. Gärtner. „Es gibt einige Medikamente mit guter Wirkung, die vor allem zu Beginn einer Behandlung Erleichterung bringen können, wenn allgemeine Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafes noch nicht ausreichen.“

Schlafhygiene und Akzeptanz

Um eine Schlafstörung zu verhindern, werden als erster Schritt oft schlafhygienische Maßnahmen empfohlen. „Das bedeutet nichts anderes, als eine schlaffördernde Umgebung zu schaffen und ungünstige Faktoren auszuschalten“, erklärt Dr. Gärtner. Beispielsweise sollten koffeinsensible Menschen den Konsum von Kaffee frühzeitig am Tag beenden. Das Schlafzimmer sollte möglichst dunkel und geräuscharm sein. Weder Fernsehen noch Handy im Bett. Und auch kein Alkohol vor dem Schlafengehen, denn er verhindert das Durchschlafen. Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, sollten auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus achten, also immer, auch am Wochenende, zur gleichen Zeit zu Bett gehen. „Und nicht zu früh!“ warnt Dr. Gärtner, denn dadurch reduziere sich der Schlafdruck und es komme lediglich zu einer Verlängerung der Zeit, die man wach im Bett liege. „Bei Schlafstörungen ist oft eine meiner ersten Empfehlungen, deutlich später zu Bett zu gehen“, ergänzt der Mediziner.

„Schlafhygiene oder Schlafrituale sollten aber auf keinen Fall übertrieben oder zwanghaft durchgeführt werden“, empfiehlt Dr. Gärtner, „Denn damit wird das Thema Schlaf zusätzlich emotional aufgeladen, was schlafbezogene Sorgen- und Grübelprozesse fördert.“ Neue Verhaltenstechniken zielten in erster Linie darauf ab, die Schlafstörungen nicht weiter zu bekämpfen, sondern eine akzeptierende Haltung einzunehmen. Denn wenn wir uns im Stressmodus befinden, geht das automatisch mit erhöhter Wachheit einher. Um aus diesem Teufelskreis auszusteigen, sollte man zunächst akzeptieren, dass man nicht schlafen kann. Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Letztlich geht es auch darum, dass sich nicht rund um die Uhr alles

um das Thema Schlaf dreht. „Leben Sie Ihr Leben und widmen Sie sich weiter den Dingen, die Ihnen wichtig sind“, so Dr. Gärtner.

Über die Schön Klinik Bad Arolsen

Die Schön Klinik Bad Arolsen ist eine der führenden psychosomatischen Fachkliniken in Hessen. Die Klinik deckt das gesamte Spektrum der Psychosomatik ab und bietet Erwachsenen sowie Jugendlichen ab 12 Jahren spezialisierte Therapiekonzepte. Die Behandlungsschwerpunkte umfassen Depressionen, dekompenzierten Tinnitus und Hyperakusis, Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom im Erwachsenenalter (ADHS), Burn-out-Syndrom, Essstörungen sowie weitere Indikationen (z. B. Angst- und Zwangsstörungen sowie Schwindelerkrankungen). Das Behandlungskonzept orientiert sich an integrativ-verhaltensmedizinischen Grundlagen. Die Klinik beschäftigt rund 300 Mitarbeiter.

www.schoen-klinik.de/bad-arolsen

Über die SCHÖN KLINIK

Die größte familiengeführte Klinikgruppe Deutschlands behandelt alle Patienten, ob gesetzlich oder privat versichert. Seit der Gründung durch die Familie Schön im Jahr 1985 setzt das Unternehmen auf Qualität und Exzellenz durch Spezialisierung. Seine medizinischen Schwerpunkte sind Psychosomatik, Orthopädie, Neurologie, Chirurgie und Innere Medizin. An derzeit 26 Standorten in Deutschland sowie vier in Großbritannien behandeln mehr als 10.800 Mitarbeiter jährlich rund 300.400 Patienten. Seit vielen Jahren misst die Schön Klinik Behandlungsergebnisse und leitet daraus regelmäßig relevante Verbesserungen für ihre Patienten ab.