

gehen, damit sie nicht mitten in der Nacht ausgeschlafen sind: Wenn Sie sechs Stunden Schlaf benötigten und um 22 Uhr einschlafen, wären Sie um 4 Uhr ausgeschlafen.

Wer nachts wach wird, sollte unbedingt im Bett liegen bleiben. Auch das bloße Liegen im Bett stellt eine körperliche Erholung dar, und Sie wissen ja: „Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.“ Aufstehen, Licht anmachen und rauchen oder etwas essen und trinken würden die innere Uhr wieder stören – „der Körper weiß nicht, ist nun schon Morgen oder noch Nacht“. Wer nachts etwas Wasser trinken will, sollte sich dieses griffbereit ans Bett stellen. Wer zur Toilette muss, sollte kein taghelles Licht einschalten und sich gleich wieder hinlegen.

Wer nicht einschlafen kann, weil ihn die Erlebnisse des Tages beschäftigen, sollte ein Tagebuch schreiben. Wer nicht einschlafen kann, weil ihm viele Ideen durch den Kopf gehen, sollte Stift und Zettel neben dem Bett liegen haben, um sich Notizen zu machen (wenn die Ideen aufgeschrieben sind, kann man sie „loslassen“).

Wer nicht einschlafen kann, weil er über ein Problem grübelt, sollte sich am Abend hinsetzen und die die Vor- und Nachteile der verschiedenen Problemlösungen aufschreiben.

## TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

- nicht tagsüber schlafen,
- Schlafzimmer kühl und dunkel,
- keine körperlichen Anstrengungen vor dem Schlafengehen,
- keine aufputschenden Getränke abends und eventuell bereits nachmittags weglassen,
- keine schweren Mahlzeiten am Abend,
- die „Bettschwere“ abwarten, d.h. nicht zu früh zu Bett gehen,
- zu-Bett-Geh-Ritual einführen,
- Bett ausschließlich zum Schlafen aufsuchen,
- feste morgendliche Aufstehzeit,
- Wecker und Uhren außer Sichtweite,
- wenn Sie aufwachen, liegen bleiben: „Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.“

### Klinikum Hochsauerland

Das Klinikum verfügt über insgesamt 927 Betten an den vier Standorten Neheim, Arnsberg, Hüsten und Meschede. Mit 32 Fachkliniken und vier Instituten kann ein großes Leistungsspektrum abgebildet werden. Circa 2.300 Mitarbeiter versorgen rund 41.000 stationäre und 65.000 ambulante Patienten pro Jahr.

### Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Standort St. Johannes-Hospital in Neheim verfügt über 60 stationäre Betten sowie eine Tagesklinik mit 20 Betten. Die Klinik ist Pflichtversorger für die Städte Arnsberg, Ense, Sundern und Wickede. Pro Jahr werden jeweils rund 1.000 Behandlungen ambulant und stationär durchgeführt. Die durchschnittliche stationäre Behandlungsdauer liegt bei 23 Tagen. Es besteht eine gute Vernetzung mit den komplementären Einrichtungen. Es arbeiten an der Klinik Beschäftigte mit tiefenpsychologischer-, systemischer- und mit verhaltenstherapeutischer Ausrichtung. Neben dem Chefarzt arbeiten mehrere Oberärzte und Assistenzärzte sowie Psychologen, Sozialarbeiter, Ergotherapeuten und Sport- sowie Physiotherapeuten an der Klinik. Auch die Psycho-Onkologie des Klinikums gehört zur Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

### Flyer im Rahmen der Serie „Fragen an den PsychoDoc“

- No. 01: Wie finde ich Schlaf ohne Schlaftabletten?  
 No. 02: Welche Risiken haben Schlaf- und Beruhigungsmittel?  
 No. 03: Wie Depressionen erkennen und bewältigen?  
 No. 04: Demenz – wie beginnt sie, wie geht man damit um?

## KONTAKT



### Klinikum Hochsauerland

St. Johannes-Hospital Neheim  
 Akademisches Lehrkrankenhaus  
 Westfälische Wilhelms-Universität Münster

Klinik für Psychiatrie,  
 Psychotherapie und Psychosomatik  
 Klinikum Hochsauerland GmbH  
 Springufer 7 · 59755 Arnsberg  
 info@klinikum-hochsauerland.de

V.i.S.d.P. Dr. med. Rüdiger Holzbach,  
 Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,  
 Psychotherapie und Psychosomatik.



## Klinikum Hochsauerland

St. Johannes-Hospital Neheim  
 Akademisches Lehrkrankenhaus  
 Westfälische Wilhelms-Universität Münster

No.1



## FRAGEN AN DEN PSYCHO-DOK

INFORMATIONSBLATT NO. 01



## SCHLAFSTÖRUNGEN WIE FINDE ICH SCHLAF OHNE SCHLAFTABLETTE?

## Warum schlafen wir überhaupt?

Der Schlaf dient einerseits der körperlichen Erholung, andererseits der Verarbeitung des tagsüber Erlebten. Hierunter ist vor allem das „Abspeichern“ von Erlebtem und Erlerntem zu verstehen.

### Der natürliche Schlafverlauf

Innerhalb einer geschlafenen Nacht durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen. Neben sogenannten Tiefschlafphasen, in denen wir nur sehr schwer zu wecken sind, und Phasen, in denen wir träumen, gibt es auch Phasen mit sehr „leichtem“ Schlaf, in denen wir durch Störungen sehr schnell aufwachen. In einer Nacht durchlaufen wir mehrmals diese verschiedenen Phasen. Der Tiefschlaf dient der körperlichen Erholung, in den Traumphasen werden Gelerntes und Erlebtes „abgespeichert“. **Auch der gesunde Schläfer wird jede Nacht mindestens 20 mal kurz wach!** Wir erinnern uns an dieses kurze Aufwachen aber nicht, wenn diese Zeit unter zwei bis drei Minuten bleibt.

### Der Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens

Im Laufe des Lebens verändert sich sowohl die Schlafdauer wie auch der prozentuale Anteil der Schlafphasen pro Nacht. Neugeborene schlafen durchschnittlich 16 Stunden und länger, 20-Jährige im Schnitt sieben bis neun Stunden und 40-Jährige sechs bis acht Stunden. **Dabei gibt es keine „richtige“ Schlafdauer. Die Schlafdauer ist individuell sehr verschieden;** bei Kurzschläfern weniger wie sechs Stunden, Langschläfer brauchen mehr als neun Stunden. Ein 20-jähriger Mensch hat in einer geschlafenen Nacht 20 bis 25 Prozent Tiefschlafanteil (körperlich erholsamer Schlaf), mit 40 Jahren aber nur noch fünf Prozent. Entsprechend geht der Anteil an leichtem Schlaf von rund 50 Prozent hoch auf 75 bis 80 Prozent. Dies bedeutet, je älter wir werden, umso kürzer, oberflächlicher und weniger erholsam wird unser Schlaf, ohne dass uns dies schadet oder in unserer Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt.

### Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht!

Die Mindestmenge von zwei bis drei Stunden Schlaf in 24 Stunden kann nur mit „Gewalt“ verhindert werden. Bei die-

sen zwei bis drei Stunden ist es egal, ob sie am Stück oder in mehreren Etappen geschlafen werden. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass wir die Dauer unseres Schlafes nicht einschätzen können, da wir keinen Zeitsinn haben, wenn wir schlafen. D.h. nur durch äußere Umstände, insbesondere natürlich über eine Uhr, können wir abschätzen, ob wir nur für Sekunden oder mehrere Stunden geschlafen haben. **Dementsprechend schätzen Menschen mit Schlafstörungen grundsätzlich ihre Schlafdauer falsch, nämlich zu niedrig, ein.** Menschen, die die Bedeutung des Schlafes überschätzen, neigen dazu, auf Störungen des Schlafes mit Stress zu reagieren.

Dazu ein kleines Beispiel: Sie haben am nächsten Tag einen wichtigen Termin und werden dadurch geweckt, dass Besuch von Ihren Nachbarn sich nachts um 2 Uhr mit Rufen und Hupen lautstark verabschiedet. Natürlich werden Sie sich zunächst ärgern und dann den Gedanken haben: „Hoffentlich finde ich noch genug Schlaf, um morgen für meinen wichtigen Termin fit zu sein.“ Der Ärger und die Sorge bedeuten Stress. Stress führt im Körper zur Ausschüttung von Adrenalin, dem „Hallo-Wach-Hormon“. Das Adrenalin verhindert, dass Sie wieder einschlafen. Je nachdem wie stark Sie sich geärgert haben, dauert der Abbau des Adrenalins bis zu 20 Minuten. In dieser Zeit können Sie nicht wieder einschlafen. Wenn Sie nun in dieser Phase immer wieder auf die Uhr schauen und dadurch den Ärger und Stress verlängern, werden Sie wieder Adrenalin ausschütten, was wiederum das Einschlafen verhindert, usw. Sie werden dann erst in den frühen Morgenstunden gegen 5 Uhr einschlafen, entsprechend dem Gesetz „der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht“. Würden Sie in der Nacht wach und hätten beim Blick auf die Uhr den Gedanken: „Ach wie schön: Erst zwei Uhr, da kann ich ja noch ein paar Stunden schlafen“, hätten Sie eine große Chance, auch rasch wieder einzuschlafen.

### Schlafstörungen verselbstständigen sich schnell

Setzen wir das Beispiel von oben fort. Sie haben die Nacht schlecht geschlafen. Sicherlich werden Sie am folgenden Tag müde sein und sich immer wieder an das ärgerliche Ereignis der Nacht erinnern. Es wäre insofern nicht verwunderlich, wenn Sie abends, während Sie ins Bett gehen, den Gedanken hätten: „Hoffentlich kann ich heute Nacht wenigstens ungestört

schlafen.“ Diese Sorge aktiviert wiederum das Stresshormon Adrenalin. Je ausgeprägter die Sorge ist, um so mehr Stress, um so mehr Adrenalin, und um so unwahrscheinlicher ist es, dass Sie einschlafen können. Damit stehen Sie am Anfang von sich verselbstständigenden Schlafstörungen. Wenn Sie dann doch eingeschlafen sind, kann noch folgendes passieren: Sie werden, wie jeder gesunde Schläfer, mehrmals in der Nacht kurz aufwachen. Sind Ihre Gedanken dann sehr auf die Schlafstörung fixiert, werden Sie in dieser kurzen Wachphase unter Umständen gleich überprüfen wollen, ob Sie genug geschlafen haben und schauen darum auf Ihren Wecker. Was dann geschieht ist klar: Sie werden sich ärgern, dass Sie schon wieder mitten in der Nacht wach geworden sind, und der Körper setzt daraufhin wieder Adrenalin frei. Sie werden wiederum bis in die frühen Morgenstunden nicht einschlafen können. Der Teufelskreislauf setzt sich fort.

### Suchtmittel und Schlaf

Alkohol und die verschreibungspflichtigen Schlafmittel verbessern das Einschlafen und verlängern in der Regel die Schlafdauer, führen aber zu einer Verschlechterung der Schlafqualität bzw. der Erholung durch den Schlaf. Deshalb sollten solche Mittel – wenn überhaupt – nur kurze Zeit eingesetzt werden.

### Erläuterungen zu den Tipps für einen guten Schlaf

Der Schlaf ist Teil der 24-Stunden-Rhythmik unseres Körpers. Bei Schlafstörungen ist es wichtig, dass der Körper wieder in den 24-Stunden-Rhythmus kommt. Deshalb darf tagsüber nicht geschlafen werden, da sonst „an der inneren Uhr gedreht wird“: Der Körper weiß nicht, ob jetzt Nacht oder Tag ist. Dazu gehört auch, dass Sie morgens zu einer festen Zeit aufstehen. Nach einer schlecht geschlafenen Nacht ist es verlockend, morgens noch länger zu schlafen – dies würde aber wiederum eine Verschiebung der „inneren Uhr“ bedeuten. Aus dem weiter oben Gesagten wird unmittelbar verständlich, warum keine Uhr oder Wecker in Sichtweite des Bettes sein sollte. Wer Angst hat, morgens zu verschlafen, kann sich mehrere Wecker stellen.

Menschen, die wenig Schlaf brauchen, wie z.B. körperlich gesunde ältere Menschen, sollten möglichst spät zu Bett