Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 64 (1986)
Heft: 3

Artikel: Hilfe bei Schlafproblemen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722739

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hilfe bei Schlafproblemen

Schlafstörungen im Alter

In den letzten Jahren wurden wichtige und wegweisende Forschungsergebnisse im Bereich der Physiologie und der Pathophysiologie des Schlafens erarbeitet. Die Kenntnisse über die Hirndurchblutung konnten vertieft und ausgeweitet werden. Durch all diese Forschungsergebnisse haben die körperlichen Funktionsstörungen ein Übergewicht in ihrer Bedeutung für die Schlafstörungen des alternden Menschen bekommen und die seelischen, mit dem Alter zusammenhängenden Ursachen der Schlafstörungen sind etwas vernachlässigt worden.
Die Reaktion auf Erlebtes, oft verbunden mit alterungsbedingter Erstarrung der Persönlichkeit, sowie organische Veränderungen scheinen sich häufig aufs engste miteinander zu verbinden. Wie auch in anderen Bereichen der Medizin ist eine exakte Trennung zwischen organischen und seelischen Faktoren gar nicht immer möglich.
Umfangreiche Untersuchungen an älteren Menschen haben ergeben, dass im allgemeinen die Gesamtschlafzeit im Alter eindeutig abnimmt. Damit geht bei den meisten älteren Menschen ein zeitlich vermindertes Schlafbedürfnis einher. Hier gibt es erhebliche Unterschiede, wie wir sie auch bei anderen lebenswichtigen Funktionen im Alter kennen. Die meisten älteren Menschen nehmen das geringere Schlafbedürfnis mit dem entsprechend verkürzten Gesamtschlaf als «Schicksal» des Alters hin. Ein nicht kleiner Teil der Menschen erleben dies aber als Schlafstörung.
In vielen Fällen ist es mehr eine zu grosse Erwartung an das Einschlafenkönnen; dazu kommen oft ungünstige Faktoren, die sich während der Einschlafzeit deutlicher zeigen als tagsüber: depressive Stimmungslage, Spannung, innere Unruhe, Nicht-abschalten-Können, Angst vor der Nacht oder dem bevorstehenden Tag, Schmerzen und andere körperliche Beschwerden beim Liegen u. a.
Mit Beginn des Alters verschlimmern sich häufig psychosomatische Störungen, die bereits vorher bestanden haben. Unbedeutende Symptome werden unter dem Einfluss des altersbedingten Nachlassens und des psychischen Unbehagens zu echten psychosomatischen Erkrankungen entwickelt.
Wenn das Altwerden wie ein Verlust oder wie das endgültige Abwärts erlebt wird, dann können sich kleinere Störungen allmählich verstärken. Frustrationen und Anpassungsschwierigkeiten im Alter werden zusammen mit unbewussten Ängsten zum ständigen Begleiter. Als Folge davon treten Angstzustände und eine zunehmende Aggressivität auf, die sich auf den Körper auswirken und zu organischen Beschwerden führen.

Viele Menschen stehen dem Alter hilflos und ratlos gegenüber

Schon früh wächst die Angst vor dem Alter. Die Menschen kränken sich, weil sie alt werden, und erst recht, wenn sie alt geworden sind. Sie fühlen sich vom Leben gekränkt. Alter allein ist keine Krankheit, wird oft aber so gedeutet.
Die Therapie der Schlafstörungen im Alter ist sehr problematisch; gerade deswegen neigen Patienten und Ärzte unbewusst dazu, diesem Bereich auszuweichen und den scheinbar einfachsten Weg der medikamentösen Behandlung mit Schlafmitteln zu begehen. Die Bedenken der Patienten und oft auch der Ärzte werden dann damit beiseite geschoben, dass die Gefahren der Gewöhnung, der Abhängigkeit bagatellisiert werden: «Im Alter ist das doch nicht mehr so wichtig», oder: «Was soll denn im Alter noch viel passieren?» Viele Ärzte sind älteren Menschen gegenüber willfähriger, oft aus Ratlosigkeit und eigener Hilflosigkeit, aus resignativer Gleichgültigkeit oder weil sie die eigene Auseinandersetzung mit den Problembereichen Alter und Tod vermeiden wollen. Eigene Ängste könnten so mobilisiert werden.
Häufig führt der Verlust des Partners oder einer anderen nahestehenden Person zu depressiven Verstimmungen, die den Schlaf stören. Es ist kein Wunder, wenn solche Menschen vor Kummer und vor Trauer nicht schlafen können.
Es gibt aber auch noch vielerlei andere Verluste, die der alternde Mensch in seinem Aussenbereich erlebt oder die in seinem Inneren wachsen.

Anzeige

Gegen Übelkeit bei Bus- und Autofahrten: ZINTONA®, die Gute-Reise-Kapsel

Es muss nicht die lange Fahrt in den sonnigen Süden sein, oft reicht schon eine kurze kurvenreiche Strecke, eine holprige Strasse, und das unangenehme Gefühl im Magen setzt ein, begleitet von Schweissausbruch und manchmal gefolgt von Erbrechen.

Das, was man gemeinhin mit «Reisekrankheit» bezeichnet, ist ein weitverbreitetes Übel. Sie kann jeden «erwischen», die hervorrufenden Reize müssen nur intensiv genug sein, ganz gleich, ob es sich nun um Bus-, Bahn-, Schiffs- oder Flugreisen handelt.

Auf der Suche nach pflanzlichen Mitteln gegen Übelkeit und Erbrechen stiessen Wissenschaftler auf die Ingwerwurzel, deren vorbeugende Wirkung den Karibikfischern schon seit langem bekannt ist. Genauere Untersuchungen und deren positive Ergebnisse veranlassten die Pharmaton/GPL (Lugano-Bioggio) zur Herstellung der Ingwer-Kapseln ZINTONA®.

Dieses geschmacksneutrale, gut verträgliche Präparat ist in Apotheken und Drogerien erhältlich. Klein und handlich verpackt, passt es in jede Hand- und Jackentasche. Es ist immer gut, für den Eventualfall vorbereitet zu sein, darum: ZINTONA®, die Gute-Reise-Kapsel.

In Apotheken und Drogerien in Packungen zu 10 und 20 Kapseln erhältlich. Weitere Informationen im Packungsprospekt.
GPL Ginsana Products Lugano SA, Lugano.

Den Verlust einer wichtigen Stellung im Beruf oder in der Familie kann er als Verlust an seiner Persönlichkeit empfinden; er verliert vertraute Beziehungen am Arbeitsplatz, zur Familie, zu den Kindern. Alle diese Erlebnisse wirken sich in ganz individueller Weise auf die Stimmungslage und den Schlaf aus. Es gibt hier keine allgemeinen Regeln, die eine Lösung bringen könnten. Jeder natürliche Vorgang (Schlaf, Herztätigkeit, Stuhlentleerung, Wasserlassen, Sprechen usw.), der von der Natur dazu bestimmt ist, ohne unsere Aufmerksamkeit abzulaufen, wird gestört, sobald sich unsere ängstliche Selbstbeobachtung daran heftet. Die seelische Verfassung des Patienten ist dann die, dass er sagt: «Ich will Schlaf, aber ich kann nicht schlafen». Dies ist vermutlich die wichtigste Ursache der Schlaflosigkeit.

Was kann der Arzt, was kann der Patient beitragen?

Wichtig bei der ärztlichen Behandlung von Schlafstörungen im Alter ist, dass beide Partner in einer vertrauensvollen Arzt-Patient-Beziehung lernen, aufrichtig miteinander zu sprechen. Im Gespräch sollten alle Möglichkeiten, insbesondere auch alle Grenzen der therapeutischen Beeinflussung von Schlafstörungen erörtert werden. Ältere Menschen sollten sehr sorgfältig abwägen zwischen ihrem Bedürfnis nach Hilfe, insbesondere nach medikamentöser Hilfe einerseits und den möglichen Risiken andererseits. Gerade in solchen Gesprächen kann sich der «Arzt als Arznei» einbringen, wie dies der ungarisch-englische Arzt und Psychoanalytiker (1896–1970) Michael Balint empfahl. Wenn der Arzt voll als Person und fachliche Autorität hinter seinen Verordnungen nicht-medikamentöser Art steht, wird der Patient diese Angebote eher annehmen, als wenn der Arzt als schnelle Abfertigung halbherzig irgend etwas verschreibt.
Wie jeder kranke Mensch, so will ganz besonders der Kranke mit depressiven Verstimmungen und erst recht der alternde Mensch mit seinen Störungen vom Arzt und von seinen Angehörigen ernst genommen werden. Die Unsitte, ältere Menschen mit «Oma» oder «Opa» anzureden, sie zu duzen und wie Kinder zu behandeln, stellt immer eine schwere Kränkung dar. Es wird so viel von der Würde des Menschen gesprochen, dabei wird häufig vergessen, dass auch die älteren Menschen und Kinder eben Menschen sind und Anspruch auf die viel beschworene Würde des Menschen haben.

Eine klare Stellungnahme zur Therapie der Schlafstörungen älterer Menschen in Form von Patentrezepten ist nicht möglich. Es gibt eine ganze Reihe von Hilfsmitteln (Schlaftrunk, Fussbäder, Bürstenmassagen usw.), die gerade beim älteren Menschen gute Hilfe leisten können. Homöopathische Mittel wirken häufig ganz ausgezeichnet und sollten unbedingt versucht werden. Es handelt sich hierbei und auch bei vielen «Naturheilmitteln» um Zubereitungen aus Baldrian, Passiflora, Kamille usw.

Gerade ältere Menschen neigen zum Schnarchen im Schlaf. Vielleicht ist das Schnarchen ein Appell an den Partner, nicht mit Aggression, sondern mit zärtlicher Zuwendung zu reagieren. Oft gelingt es, durch Streicheln am Kopf, durch einschmeichelndes leises Sprechen mit dem Partner das Schnarchen zu beenden. Es gibt Wunder, die keine sind, bei denen wir uns nur wundern, was Zuwendung bewirken kann.

In jedem Fall sollten Ärzte bei Schlafstörungen der älteren Menschen diese über die Bedeutungen und möglichen Zusammenhänge der Schlafstörungen aufklären, mit ihnen über ihre Probleme sprechen sowie falsche oder unbegründete Befürchtungen bearbeiten. Die Beratung wird meist nicht allein auf das Schlafverhalten beschränkt bleiben, sondern sollte sich auf verschiedene andere Bereiche der Lebensführung ausdehnen. Ganz besondere Vorsicht ist bei älteren Menschen gegenüber den eigentlichen Schlafmitteln zu wahren; Gewöhnung und Abhängigkeit sind für alle Menschen eine grosse Gefahr. Eingehende Untersuchungen haben ergeben, dass die meisten Schenkelhalsbrüche bei älteren Menschen unter Anwendung von Schlafmitteln mit Barbitursäure entstanden waren. Insbesondere sollte bei medikamentöser Behandlung darauf geachtet werden, dass die Verordnung nicht automatisch weiterläuft. Sie muss ständig und immer neu überprüft und überwacht werden.

Soweit die älteren Menschen zur Mitarbeit bereit sind, sollte versucht werden, die nächtliche Ruhe und Bereitschaft zum Schlafen zu fördern.

Vorbedingungen für gesunden Schlaf – Schlafhygiene

Eine der wichtigsten Regeln für einen gesunden Schlaf ist, erst dann zu Bett zu gehen, wenn eine wirkliche Müdigkeit mit dem Gefühl, einschlafen zu können, erlebt wird. Ebenso wichtig ist es,

PRIVATER **PFLEGE- UND BETREUUNGSDIENST**

Ein junges Team von kontaktfreudigen Pflegerinnen und Pflegern mit Haushalterfahrung ist das ganze Jahr Tag und Nacht für Sie da.

Rufen Sie an!

RUND UM DIE UHR

01- 725 02 14 / 725 90 50

RHEUMA

Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie.
Unser Farbprospekt informiert Sie ausführlich.
Telefon 056 / 20 13 25 5400 Baden

Hotel Schweizerhof Baden

möglichst bald nach dem Aufwachen aufzustehen. Viele Menschen haben falsche Vorstellungen von «gesund» bei Beurteilung der Schlafmenge, der Schlafzeit, der Schlaftiefe usw.
Die Vorbereitung auf den Nachtschlaf sollte der Erwartung auf eine erholsame und neue Kräfte vermittelnde Nachtruhe entsprechen. Hierzu gehören schon die Zeit und die Menge der Nahrungsmittel für das Abendessen. Reichliche und schwere Mahlzeiten zu später Stunde beeinträchtigen meistens den Schlaf in starkem Masse, ebenso wie Kaffee, Nikotin, Alkohol und andere Genussmittel.
Wichtig für einen guten Nachtschlaf ist die Gestaltung des Tages. Körperliche Müdigkeit ist ebenso wichtig wie geistige Müdigkeit, um sich auf das Einschlafen in der Nacht einstellen zu können. Wie der einzelne Mensch diese Müdigkeiten erreicht, kann individuell sehr verschieden sein. Manche treiben Sport, andere machen Spaziergänge oder betätigen sich in sonstiger Weise zu Hause körperlich. Fachärzte für Herz- und Kreislaufkrankheiten weisen immer wieder auf das optimale körperliche Training beim Treppensteigen hin. Viele Menschen könnten durch Vermeiden von Fahrstühlen und Benutzen der Treppen ohne unfroh durchgeführte Trainingsmassnahmen körperliche Bewegung erreichen. Vor langer Zeit prägte ein einsichtiger Arzt das Wort: «Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fussweg.» Dieses Wort können wir auch auf den Schlaf anwenden. Viele Menschen schlafen in ungeeigneten Betten, was Orthopäden und Rheumatologen immer wieder bestätigen. Auch hier gibt es neben individuellen Unterschieden viele krankheitsbedingte Notwendigkeiten. In vielen Fällen genügt es schon, die sogenannten Federkernmatratzen (oft ungenügend mit Wolle und Rosshaar isoliert) durch härtere und völlig ebene Unterlagen zu ersetzen: Bretter mit Matratzenauflagen oder Schaumgummi u. a. Ein wichtiger Faktor ist die Nachtbekleidung. Auf keinen Fall sollte Tagesunterwäsche auch nachts getragen werden. Wer sie nicht täglich wechselt, sollte sie wenigstens über Nacht auslüften. Die Nachtkleider (Nachthemden oder Pyjamas) dürfen nicht einengen, sollen locker und bequem sein, möglichst aus feuchtigkeitsaufnehmenden Stoffen, die gut waschbar sind. Am Tage sollten die Nachtkleider zusammen mit dem Bettzeug gründlich ausgelüftet werden, dürfen aber nicht bei Nebel und grosser Feuchtigkeit am offenen Fenster der Gefahr der Durchfeuchtung ausgesetzt werden. Für einen gesunden Schlaf ist es bei unseren zivilisatorischen Gewohnheiten nicht gleichgültig, ob man abends in ein sauberes, ordentliches Bett steigt oder in ein nur notdürftig zurechtgemachtes.
Viele Menschen schlafen inzwischen nicht oder nur teilweise bekleidet. Warum nicht! Auch hier gelten aber die wichtigen Regeln für Frische und Sauberkeit, besonders das Bettzeug betreffend. Von grosser Bedeutung ist frische Luft im Schlafzimmer. Dies lässt sich erreichen durch das Lüften des Zimmers vor dem Schlafengehen, besser aber noch durch ein geöffnetes Fenster während der Nacht. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte unter 18 Grad liegen.
Jeder Mensch sollte sich daran gewöhnen, bei offenem Fenster zu schlafen. Dies gilt für jede Jahreszeit und für jedes Wetter. Es lohnt sich, nicht geeignete Fenster umbauen zu lassen, damit sie als Klappfenster offenbleiben können. Das Motto «Erfroren sind schon viele, erstunken aber noch niemand», ist ein Scherz, der jeder gesunden Schlafhygiene widerspricht.
Für Menschen, die gelegentliche Schwierigkeiten mit dem Schlaf haben, können schon kalte und warme Wechselduschen, Bürstenmassagen vor dem Schlaf Hilfe bringen. Eine ganze Reihe weiterer Kneipp-Methoden können sehr schlaffördernd wirken.
Auf viele Menschen wirkt Strassenlärm oder anderer Lärm schlafstörend. Hier stört in Wirklichkeit weniger der Lärm selbst, als die eigene Einstellung zum Lärm. Es ist in Fachkreisen bekannt und wird dennoch immer wieder als merkwürdig betrachtet, wie schnell sich Menschen mit einer positiven inneren Einstellung an Lärm gewöhnen können. Wir haben in Krankenhäusern, die in einer wunderschönen Waldlandschaft liegen, Kranke erlebt, die das morgendliche Zwitschern und Singen der Vögel als schlafstörenden Lärm empfanden.
Menschen mit schlechter Verdauung sind meist nicht nur schlecht gelaunt, sondern auch schlecht ausgeschlafen. Es ist daher für diese besonders wichtig, auf richtige Ernährung zu achten, was meistens zur Regulierung des Stuhlganges führt. Der Mensch ist viel zu sehr eine Einheit, um nur als ein Organismus betrachtet zu werden, der die Speisen durch Verdauungssekrete zerlegt und nach der Nahrungsangleichung dem Körper zuführt. Lebensvorgänge, auch krankhafte, können nie allein als physikalische und chemische Gesetze verstanden werden. Die

Ernährung bleibt für das ganze Leben eine grundsätzliche, körperlich-psychologische Betätigung. Die Gefühlswelt lässt unsere Eingeweide wie einen Seismographen reagieren. Das Verdauungssystem kann als der auf Gefühlsregungen am sensibelsten reagierende Teil des Körpers gelten.
Seelische Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit sind für den modernen Menschen wohl die am schwierigsten zu erringenden Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf. Es gehört zur Psychohygiene des Schlafes, den Tag richtig abzuschliessen, zwischen Tag und Nacht eine Art Ritual einzurichten. Ungenügender seelisch-geistiger Abschluss des Tages, Ängste vor der Nacht oder gar vor dem nächsten Tag, Bewegungsmangel und viele schlechte Umgangsgewohnheiten des Menschen mit sich selbst sind häufig Faktoren, die sich störend auf den Schlaf auswirken. Spannungen und seelische Erregungen sind schlechte Schlafbereiter.
Zur Schlafhygiene gehört auch die angemessene Erwartung an den Schlaf, die bei vielen Menschen und besonders bei älteren Menschen von falschen Einstellungen bestimmt wird.

Rituale zwischen Tag und Nacht

Mannigfaltige Möglichkeiten dienen der Schlafvorbereitung: Spaziergänge, Atemübungen am offenen Fenster, Trinken von beruhigendem Tee, Bäder mit beruhigenden Kräuterzusätzen, Aufenthalt in Räumen mit gedämpftem Licht, mit leiser und beruhigend wirkender Musik, ablenkende Lektüre. Es gibt Menschen, auf die sogar Kriminalromane beruhigend wirken. Auch für diese Rituale gilt wieder, dass jeder Mensch für sich einzigartig ist und dementsprechend seine Rituale nur individuell gestalten kann. Es gibt viele Menschen, die Spiele als schlafvorbereitende Mittel benutzen: Patience, Schach oder Kreuzworträtsel können eine Müdigkeit erzeugen, die in vielen Fällen bei rechtzeitiger Unterbrechung zu schnellem Einschlafen beiträgt.
Auch das Wachliegen im Bett ist durchaus zu bejahen. Wichtig ist dabei, mit entspannter Muskulatur ruhig im Bett zu liegen und die Augen geschlossen zu halten. Es gilt, die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf zu wahren, der in gesunder Weise nach dem Hinlegen sich langsam über den Schläfer senkt. Es ist im Grunde völlig gleichgültig, wie lang diese Übergangszeit vom Wachliegen bis zum Schlaf dauert. Im Wachliegen können hilfreiche Vorstellungen diesen Übergang in den Schlaf erleichtern.
In diese Richtung zielen auch die Aufforderungen, an «etwas Angenehmes» zu denken: Erinnerungen an erfreuliche Erlebnisse oder Vorstellungen, die angenehme Gefühle wecken (schön empfundene Landschaften, Gemälde oder Plastiken, szenenhafte Abläufe, Erinnerungen an Reisen oder dergleichen). Im Wachliegen hat der Mensch die Möglichkeit, den Tag wie bei einer Inventur nachzubearbeiten, Erlebnisse wiederzubeleben, für die am Tag keine Zeit vorhanden war. Es ist ein grosser Unterschied, ob ich mit positivem Ansatz eine Inventur oder eine Zwischenbilanz mache oder ob ich die Tagesinhalte ungeordnet zergrüble.

Das neue Psychosomatische Training – Zurückgewinnung des leib-seelischen Gleichgewichtes

Wie die seelische Regung ihren körperlichen Ausdruck findet, so äussert sich der körperliche Zustand auch seelisch. Therapeutisches Wirken sollte also gleichzeitig in beiden Bereichen ansetzen, vor allem, wenn es gilt, die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu entfalten.
Eine Methode ist das Psychosomatische Training. Hierbei werden Atem- und Entspannungsübungen in sorgfältig abgestimmter Weise verbunden.
Atmungs- und Bewegungstherapie, Rhythmik – besonders mit Musik – in Gruppen gemeinsam mit dem Arzt bzw. dem Therapeuten und das Üben zu Hause halten sicher auch die geistige Aufmerksamkeit rege. Lachen ist ebenfalls Bewegung und Lösung einer inneren Spannung, wirkt in fast allen Situationen des Lebens befreiend. Ein ständiger Kontakt zwischen dem Arzt und den Mitarbeitern, die die Übungen und Behandlungen mit dem Patienten durchführen, ist wichtig; so kann der Arzt feststellen, ob sich Erfolge in der gewünschten Richtung einstellen.

Atmung – Mittel zur Entspannung

Nicht etwa der Vorgang der Atmung an sich soll verbessert werden, sondern der Patient soll die Atmung als eine seiner Fähigkeiten erfahren. Er soll lernen, sie als Mittel zur Entspannung einzusetzen. Bewegung, auch Atembewegung, erzeugt eine Lockerung. Die innere Ruhe, welche dadurch entsteht, lässt den Patienten Anreize und Motive finden, um sich selbst zu helfen. Physio-

logisch gesehen ist es nützlicher, einen Muskel zuerst zu bewegen, um ihn dann zu entspannen, das heisst, eine leichte Anspannung des Muskels erzeugt anschliessend eine bessere Entspannung. Massagen und Bewegungstherapie übermitteln direkte und klare Informationen über den eigenen Körper.
Hierbei kann man versuchen, bewusst die Atmung zu erleben. Schwierig ist dabei das Ausschalten störender Gedanken. Es ist dies eine Frage der Übung. Beim Wachliegen vor dem Einschlafen ist gute Gelegenheit zu solchen Übungen.

Wer friedlich schläft, lebt doppelt

Empfehlenswert ist es, die Zeit zwischen Erwachen und dem eigentlichen Beginn des Tages oder Tagewerkes nicht zu knapp zu bemessen. Diese Zeitspanne unterteilt sich in verschiedene Phasen. Die entscheidende Bedeutung kommt dem Erwachen, der Umstellung, der Gewöhnung der Augen an das Tageslicht und der körperlichen und geistigen Vorbereitung für das Aufstehen zu. Dazu gehören ausgiebiges Dehnen und Strecken, auch das Gähnen und einige Atemübungen am offenen Fenster. Am besten ist freilich ein kleines, dem Lebensalter angepasstes Frühturnprogramm.

Ein Wort zu den Schlafmitteln

Die eigentlichen Schlafmittel, die klassischen Hypnotika enthalten meist Barbitursäure. Diese Medikamente haben bei entsprechender Dosierung eine schlaferzwingende Wirkung. Sie fördern natürlichen Schlaf, indem sie ihn vertiefen.
Bei den Schlafmitteln wird gewöhnlich zwischen Einschlafmitteln mit relativ rascher Einschlafwirkung und Durchschlafmitteln mit nicht zu schneller, dafür über längere Zeit anhaltender Wirkung unterschieden. Bei diesen Mitteln ist das Risiko der Gewöhnung und Abhängigkeit relativ gross, besonders, wenn sie über längere Zeit eingenommen werden. In Verbindung mit anderen Medikamenten kann es zu schwer überblickbaren Wechselwirkungen und verstärkten Wirkungen kommen. Dies zeigt sich insbesondere bei der Kombination von Alkohol mit Schlafmitteln und anderen Psychopharmaka.

Schlafmangel, Traumschulden

Natürlich gibt es wirkliche Schlafmangelzustände bei verschiedenen Erkrankungen, seelischen Belastungen und Zerrüttungen (Ehekonflikten) sowie vor allem bei schwer depressiven Kranken. Gerade bei diesen kommt es zu langdauernden nächtlichen Wachperioden zwischen den einzelnen Schlafphasen, die verkürzt und oberflächlicher sind. In diesen Fällen entsteht ein echter Mangel an Schlaf. Diesen allein mit Schlafmitteln zu beheben oder zu beseitigen, ist natürlich auf die Dauer nicht möglich oder ratsam. Zwar können sie zuweilen nicht entbehrt werden; aber das Schwergewicht der Behandlung muss in einer Beseitigung der zugrundeliegenden Erkrankung liegen. Überdies können die modernen Psychopharmaka auch auf diesem Gebiet sehr Bemerkenswertes leisten. Nur sollte niemand dem Kurzschluss verfallen, ungelöste Probleme des Lebens durch eine Pillenkur oder Schlaftabletten lösen zu wollen. Das Wichtigste bei Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit ist die Beseitigung der grundlegenden Ursachen.

Gestern – Heute – Morgen

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten. Einer dieser zwei Tage ist Gestern mit all seinen Sorgen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle! Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen; wir können keine einzige Tat ungeschehen machen.
Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unserer Kontrolle. Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Bis sie aufgeht, sollten wir uns nicht über Morgen Sorgen machen, weil Morgen noch nicht geboren ist. Da bleibt nur ein Tag übrig: Heute! Jeder Mensch kann täglich nur ein Tagwerk bewältigen. Es ist nicht die Erfahrung von Heute, die die Menschen verrückt macht; es ist die Reue und Verbitterung für etwas, was Gestern geschehen ist, oder die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird. Heute ist das Morgen, worüber wir uns Gestern Sorgen gemacht haben.

Der Text von Prof. Dr. med. Luban-Plozza ist die von uns gekürzte Fassung einiger Kapitel seines neuen Buches «Schlaf Dich gesund», das wir Ihnen auf S. 69 vorstellen. Wir danken dem Hippokrates Verlag in Stuttgart für die freundliche Abdruckerlaubnis.