

LERNEN EINFACH GEMACHT



# Besser schlafen

für  
**dummies**<sup>®</sup>



Entspannt  
einschlafen, erholt  
aufwachen

Schlafstörungen sanft und  
wirksam selbst behandeln

Übungen und Tipps  
für gute Nächte

**Eva Kalbheim**

# Besser schlafen für Dummies

## Schummelseite

---

### **DARUM KÖNNEN SIE NICHT SCHLAFEN**

Es gibt rund 80 verschiedene Formen von Schlafstörungen, die körperliche, psychische oder physikalische Ursachen haben können. Wenn Sie mehr als einen Monat lang dreimal pro Woche oder häufiger so schlecht ein- oder durchschlafen, dass Sie am nächsten Tag müde, gereizt und unkonzentriert sind, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen. Denn Sie leiden an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung. Zunächst gilt es herauszufinden, ob eine organische Ursache vorliegt. Dazu braucht Ihr Hausarzt detaillierte Informationen über Ihre Bettzeit, Ihre Schlafqualität, die Wachliegezeiten, die Leistungsfähigkeit am Tag und Ihr Verhalten im Schlaf – ob Sie beispielsweise schnarchen, Atemaussetzer haben oder unter unruhigen Beinen leiden. Möglicherweise überweist er Sie zur Untersuchung in ein Schlaflabor. Findet sich keine körperliche Ursache für Ihre Schlafstörung, spricht man von nichtorganischen Störungen. Sie sind begründet durch übermäßigen Stress, fehlende Entspannung, psychische Erkrankungen oder mangelnde Schlafhygiene. Oder Sie leiden an einer Grunderkrankung, die mit sekundären Schlafstörungen einhergeht. Vielleicht tröstet es Sie ein wenig: Mit Schlafstörungen sind Sie nicht allein; in Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen daran.

### **SO SCHLAFEN SIE BESSER EIN**

Wenn Sie sich müde ins Bett legen, sollten Sie innerhalb von maximal einer halben Stunde einschlafen. Klappt das nicht, stehen Sie auf und beschäftigen sich mit einer monotonen, ruhigen Tätigkeit wie Lesen, Bügeln oder Meditieren, bis Sie müde genug sind und hoffentlich rasch einschlafen können. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Bett in einem ruhigen, dunklen und gut gelüfteten Raum steht, in dem Sie sich wohlfühlen. Drehen Sie den Wecker um, damit Sie nicht ständig die Uhrzeit kontrollieren. Schalten Sie alle LED-Lämpchen aus und verzichten Sie in der letzten Stunde vor Ihrer Bettzeit auf Computer, Fernsehen und Smartphone. Denn die Bildschirme strahlen Licht mit hohem Blauanteil ab, wodurch Ihr Gehirn aktiviert wird – das stört den Schlaf. Essen Sie nicht allzu spät zu Abend und bevorzugen Sie leichte Kost. Verzicht auf Alkohol und Nikotin, machen Sie einen Abendspaziergang und vermeiden Sie Konflikte und Streitigkeiten am Abend. Erlernen Sie Entspannungsmethoden und kommen Sie mit einem angenehmen

Abendritual zur Ruhe. Fällt Ihnen kurz vor dem Einschlafen noch etwas Wichtiges ein, das Sie nicht vergessen dürfen, schreiben Sie es auf einen Zettel und vertagen Sie das Thema auf den nächsten Tag. Wenn Ihr Bettpartner andere Bettzeiten als Sie hat, nachts schnarcht oder unruhig schläft, ziehen Sie getrennte Betten in Betracht. Ihr Schlaf ist wichtig – nehmen Sie ihn ernst und gönnen Sie sich alles, was das Einschlafen fördert.

## **SO SCHLAFEN SIE ERHOLSAM DURCH**

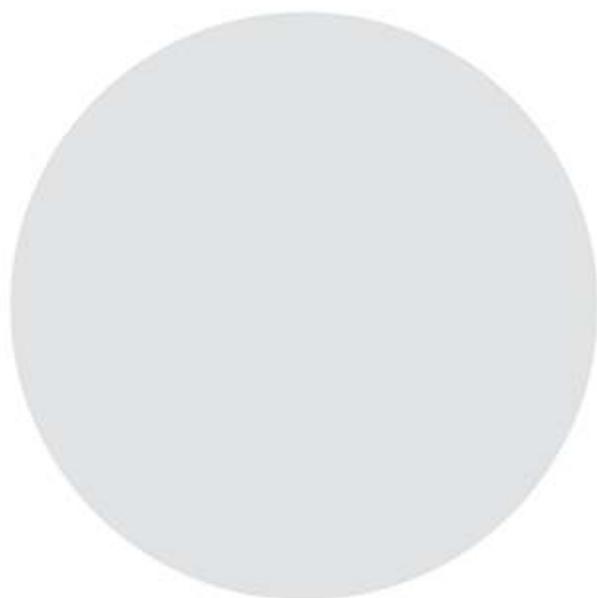
Jeder Mensch wird im Laufe der Nacht mehrfach kurz wach, zumeist aus einer Traumschlafphase heraus, und schläft kurze Zeit später wieder ein. Wenn Sie jedoch in vielen Nächten längere Zeit wach liegen, bis zum frühen Morgen nicht mehr einschlafen können und sich mit kreisenden Gedanken quälen, haben Sie eine Durchschlafstörung. Auf Dauer vermindert das Ihre Lebensqualität, schadet Ihrer Gesundheit, senkt Ihre Leistungsfähigkeit und verschlechtert Ihre Stimmung. Abhilfe schaffen Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Yoga. Auch Kräutertees am Abend können den Schlaf fördern – geeignet sind Baldrian, Melisse, Lavendel, Hopfen oder Passionsblume. Wenn es gar nicht anders geht, lassen Sie sich für eine begrenzte Zeit Schlaftabletten vom Arzt verschreiben. Leiden Sie unter einer Schlafapnoe, also Atemaussetzern während des Schlafes, kann eine Schlafmaske mit Überdruck Abhilfe schaffen und Ihre Schlafqualität deutlich verbessern. Verbannen Sie Konflikte aus dem Schlafzimmer, verordnen Sie sich einen Grübelstopp und begrenzen Sie notfalls die Zeit, die Sie im Bett liegen, bis Ihr Schlafdruck so hoch ist, dass Sie gar nicht anders können, als zu schlafen. Probieren Sie die ultimative Einschlafübung aus, wenn Sie wieder einmal nachts wach liegen: Entspannen Sie Ihre Muskeln rund um die Augen, an den Kiefergelenken und den Schultern. Schließen Sie Ihre Augen, konzentrieren Sie sich auf eine ruhige, tiefe Atmung und denken Sie nur noch folgende sechs Wörter: »Ich atme ein, ich atme aus.« Drängelt sich ein anderer Gedanke dazwischen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit behutsam wieder auf Ihren Atem und die sechs Wörter zurück. Schlafen Sie gut!



Eva Kalbheim

# Besser schlafen

für  
**dummies**<sup>®</sup>



**WILEY-VCH**

WILEY-VCH GmbH

## **Besser schlafen für Dummies**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2021

© 2021 Wiley-VCH GmbH, Weinheim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © peter\_qn / [adobe.stock.com](https://www.adobe.com/stock)

Korrektur: Frauke Wilkens, München

Print ISBN: 978-3-527-71659-3

ePub ISBN: 978-3-527-82567-7

# Über die Autorin

---

Dr. med. Eva Kalbheim ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Coach und Kommunikationsexpertin. Sie beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Auswirkungen von Stress, Anspannung und Krisen auf die Gesundheit. In ihrer Arbeit als Pressesprecherin einer großen Spendenorganisation und Geschäftsführerin eines therapeutischen Verbands sammelte sie umfangreiche Erfahrungen in der Mitarbeiterführung und -motivation. Mit einem innovativen Gesundheitscoaching-Konzept unterstützt sie Menschen, die eine bessere Work-Life-Balance erreichen möchten. In Führungskräfte-Trainings betont sie die Bedeutung der Kommunikation für entspannte, angstfreie und inspirierende Arbeitsbedingungen. Sie hat zahlreiche Bücher verfasst, die dem interessierten Leser helfen, gesund zu bleiben, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln, sich realistische Ziele zu stecken und erfolgreich zu sein. Dr. Eva Kalbheim arbeitet hauptberuflich als Chefärztin und stellvertretende Klinikdirektorin der Spezialklinik Schloss Gracht in Erftstadt und hat eine Praxis für ärztliche Psychotherapie in Bonn. Mehr Informationen über ihre Arbeit gibt es im Internet unter [www.eva-kalbheim.de](http://www.eva-kalbheim.de).

## ***Widmung der Autorin***

Dieses Buch widme ich meinen Söhnen Simon und Cyril:  
»Au claire de la lune«.

## ***Danksagung der Autorin***

Von Herzen danke ich meiner Lektorin Inken Bohn, Wiley-VCH, die dafür gesorgt hat, dass dieses Buch – von dem ich schon lange geträumt hatte – realisiert werden konnte. Ihre aufmerksame, konstruktive und

wertschätzende Unterstützung hat mir während des Schreibens sehr geholfen. Meine zuverlässigen Korrekturleser Robert Egg und Dr. Bernhard Koch haben alle Übungen ausprobiert, alle Tipps kritisch hinterfragt und mich mit ihren klugen Anmerkungen immer wieder neu inspiriert. Danke dafür! Für die Erstellung der Grafiken danke ich Barbara Floer.

# Inhaltsverzeichnis

Cover

Title Page

Impressum

Über die Autorin

Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen.

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

**Teil I: Erholsamer Nachtschlaf -die Grundlagen**

**Kapitel 1: Ohne Schlaf geht gar nichts**

Der ganz normale Schlaf

Körper und Seele schlafend aufräumen

Guter Schlaf hält gesund

**Kapitel 2: Schlafen, träumen, gesund bleiben**

Das Schlaftagebuch: Grundlage der Diagnostik

Ein Traumtagebuch führen

Schlaf, Gedächtnis und Gesundheit

**Kapitel 3: Schlaf und Lebensqualität**

Den Schlaf aktiv fördern

Ausschalten, was den Schlaf stört

**Teil II: Organische Schlafstörungen erkennen und behandeln**

## **Kapitel 4: Schlafapnoe - eine moderne Epidemie**

Schlafapnoe erkennen und behandeln

Schnarchen kann stören oder schaden

## **Kapitel 5: Mit Schlafattacken leben lernen**

Schlafsucht: Eine Schlaf-Wach-Rhythmusstörung

Narkolepsie erkennen und behandeln

## **Kapitel 6: Wenn die Muskeln nachts nicht schlafen können**

Keine Ruhe in den Beinen

Ungewöhnliche Schlafstörungen

## **Teil III: Nichtorganische Schlafstörungen meistern**

### **Kapitel 7: Ein- und Durchschlafstörungen selbst bewältigen**

Stress und Sorgen rauben den Schlaf

Schlaftabletten: Pro und Kontra

Schlaf Tipps für Tag und Nacht

### **Kapitel 8: Umgang mit übermäßiger Schlafneigung**

Körperliche und seelische Ursachen für vermehrte Müdigkeit

Burn-out erkennen und behandeln

### **Kapitel 9: Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus bei psychischen Krankheiten**

Depression und Manie

Angststörungen erkennen und behandeln

Sucht stört den Schlaf

## **Teil IV: Alle Kinder können schlafen**

### **Kapitel 10: Kinder schlafen anders**

Wie und warum Kinder schlafen

Beruhigende Rituale etablieren

## **Kapitel 11: Schlafstörungen bei Kindern lindern**

Häufige Schlafstörungen bei Kindern

Hilfe für Eltern und Kinder

## **Teil V: Schlafhygiene für jedermann**

### **Kapitel 12: Den Schlafplatz schön gestalten**

Optimaler Liegekomfort

Lärm, Licht und Temperatur kontrollieren

Erfolgsrezept Power Nap

### **Kapitel 13: Schlafräuber identifizieren und ausschalten**

Konflikte klären und Gefühle bewältigen

Einsamkeit abbauen, Fremdbestimmung erkennen und den Tag strukturieren

Abendrituale nach stressigen Tagen

### **Kapitel 14: Guter Schlaf unter erschwerten Bedingungen**

Schlafhygiene bei Schichtarbeit

Jetlag durch Dienst- und Fernreisen

Getrennte Schlafzimmer – Pro und Kontra

## **Teil VI: Der Top-Ten-Teil**

### **Kapitel 15: Zehn Fakten zu Schlafstörungen**

Schlafstörungen sind häufig

Einschlafstörungen kann man lindern

Durchschlafstörungen sind reduzierbar

Nächtliche Bewegungsstörungen brauchen Behandlung

Zähneknirschen macht den Kauapparat kaputt

Schlafapnoe verkürzt die Lebenserwartung

Psychische Erkrankungen stören den Schlaf

Körperliche Erkrankungen können Schlafstörungen auslösen

Schlafstörungen bei Kindern betreffen die ganze Familie

[Alte Menschen schlafen anders](#)

## **Kapitel 16: Zehn wichtige Hinweise zu Schlafmitteln**

[Die Aminosäure Tryptophan](#)

[Baldrian als Einschlafhilfe](#)

[Hopfen, Melisse, Passionsblume und Lavendel](#)

[Das Spurenelement Magnesium](#)

[Das Schlafhormon Melatonin](#)

[Homöopathische und anthroposophische Mittel](#)

[Frei verkäufliche Schlaftabletten](#)

[Verschreibungspflichtige Benzodiazepine](#)

[Moderne Z-Drugs](#)

[Antidepressiva und schlafanstoßende Antipsychotika](#)

## **Kapitel 17: Zehn Tipps für bessere Schlafhygiene**

[Förderliche Schlafumgebung](#)

[Die Rolle des Bettpartners](#)

[Abendessen für einen guten Schlaf](#)

[Keine anregenden Stoffe vor dem Schlafengehen](#)

[Alkohol stört den Schlaf](#)

[Körperliche Aktivität gut dosieren](#)

[Konfliktlösung verringert Schlafprobleme](#)

[Wachliegen im Bett vermeiden](#)

[Entspannungsübungen helfen beim Einschlafen](#)

[Regelmäßige Schlafzeiten unterstützen den Rhythmus](#)

## **Stichwortverzeichnis**

## **End User License Agreement**

# **Tabellenverzeichnis**

## **Kapitel 1**

[Tabelle 1.1: Durchschnittlicher Schlafbedarf in Abhängigkeit vom Lebensalter](#)

## **Kapitel 2**

[Tabelle 2.1: Schlaftagebuch mit Abendprotokoll \(oben\) und Morgenprotokoll \(unten\)](#)

## **Kapitel 3**

[Tabelle 3.1: Die passende Sportart finden](#)

## **Kapitel 8**

[Tabelle 8.1: Fragebogen zur Ermittlung erhöhter Tagesschläfrigkeit](#)

## **Kapitel 9**

[Tabelle 9.1: WHO-Fragebogen zum seelischen Wohlbefinden](#)

[Tabelle 9.2: Die Vor- und Nachteile von Sucht und Abstinenz benennen hilft, eine ...](#)

# **Illustrationsverzeichnis**

## **Kapitel 1**

[Abbildung 1.1: Schlafzyklen im Verlauf einer Nacht](#)

## **Kapitel 2**

[Abbildung 2.1: Das Yerkes-Dodson-Gesetz besagt, dass sowohl Unter- als auch Überf...](#)

## **Kapitel 13**

[Abbildung 13.1: Die vier Seiten jeder Botschaft \(nach Friedemann Schultz von Thun...](#)

# Einführung

---

In Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen an Schlafstörungen: Sie können nicht einschlafen, wälzen sich rastlos im Bett herum, grübeln und hadern, schlafen irgendwann zwar ein, wachen aber bald wieder auf und können nicht oder nur schwer wieder einschlafen. Am Morgen sind sie zerschlagen und unkonzentriert, schlecht gelaunt oder sogar verzweifelt. Nach der derzeit aktuellen Krankheitsklassifikation spricht man von einer Schlafstörung (Dyssomnie), wenn die Beschwerden mindestens einen Monat lang anhalten und öfter als dreimal pro Woche auftreten. Wer länger als 30 Minuten zum Einschlafen benötigt, hat Einschlafstörungen. Wer nachts nach einer Schlafphase aufwacht und länger als 30 Minuten wach liegt, leidet unter Durchschlafstörungen. Solche Probleme können vielfältige Ursachen haben: Die internationale Klassifikation für Schlafstörungen unterscheidet 80 verschiedene Formen, die auf körperliche, physikalische oder psychische Gründe zurückzuführen sind (organische und nichtorganische Schlafstörungen). Darüber hinaus gehen viele körperliche und seelische Erkrankungen mit sekundären Schlafstörungen einher. Wer nicht gut schläft, hat eine deutlich verminderte Lebensqualität. Schlafstörungen sind ein Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten und sollten daher konsequent behandelt werden, um das Wohlbefinden langfristig zu fördern und die Gesundheit zu erhalten.

## *Über dieses Buch*

In diesem Buch erfahren Sie, warum Schlaf so wichtig für Körper und Seele ist, woran Sie Schlafstörungen

erkennen, mit welchen Methoden Sie Schlafstörungen vorbeugen und behandeln und wie Sie dauerhaft gut schlafen. Sie lesen, wie Sie mit Bewegungsstörungen im Schlaf (beispielsweise dem Restless-Legs-Syndrom), mit Schlafapnoe oder krankhaften Schlafattacken (Narkolepsie) umgehen können. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Hinweise für die Schlafhygiene, mit der auch Menschen ohne Schlafstörungen die Qualität ihres Nachtschlafs weiter verbessern können. *Besser schlafen für Dummies* richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an die Bettpartner von Menschen mit Schlafstörungen – sie lernen, wie sie ihren Lebensgefährten unterstützen und gleichzeitig sich selbst vor nächtlichen Störungen schützen können. Schlaf hat viel mit Gewöhnung zu tun, denn der menschliche Organismus ist im Schlaf völlig schutzlos und braucht Training, um sich dieser Schutzlosigkeit hinzugeben. Dieses Training beginnt in der Kindheit, damit das Einschlafen zur gut konditionierten Gewohnheit wird: Dunkelheit, Müdigkeit, Stille, Bett – das bedeutet idealerweise »Schlaf«. Eltern erfahren in diesem Buch, wie sie den gesunden Schlaf ihres Kindes fördern und was sie bei kindlichen Schlafstörungen tun sollten.

Ich lade Sie dazu ein, eine aktive, gestaltende Haltung in Bezug auf Ihren Schlaf einzunehmen: Entscheiden Sie sich bewusst dafür, Ihren Schlafstörungen nicht länger ausgeliefert zu sein, sondern die Schlafförderung zu einem wichtigen Thema zu machen. Dadurch sorgen Sie gut für sich, geben Ihrem Wohlbefinden eine hohe Priorität und übernehmen Verantwortung für Ihre körperliche und seelische Gesundheit.

# ***Konventionen in diesem Buch***

Internetadressen sind in Maschinschrift dargestellt, damit Sie sie leicht erkennen können. Wenn ein Link aus Layoutgründen auf zwei Textzeilen verteilt werden muss, werden keine zusätzlichen Zeichen wie Bindestriche oder Ähnliches eingefügt. Sie können die Internetadresse so eingeben, wie sie im Buch steht, als wäre der Zeilenumbruch gar nicht vorhanden. Der besseren Lesbarkeit halber wähle ich bei Berufs- und Personenbezeichnungen oft die männliche Form. Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter gemeint.

## ***Was Sie nicht lesen müssen***

In diesem Buch finden Sie eine Fülle von Informationen über Schlafstörungen. Jeder Teil dieses Buches enthält alle für das Verständnis notwendigen Informationen, sodass Sie das Buch nicht unbedingt von vorn nach hinten durchlesen müssen. Sie können sich die Kapitel heraussuchen, die für Sie besonders wichtig sind. Durch dieses Konzept ergeben sich unweigerlich einige Wiederholungen, damit jedes Kapitel auch ohne umfangreiches Vorwissen verständlich bleibt. Daher bitte ich um Nachsicht bei allen Lesern, die das Buch chronologisch lesen und gelegentlich feststellen: »Das kenne ich doch schon!«

In Textkästen und neben dem Beispielsymbol gibt es weiterführende Informationen oder anschauliche Erläuterungen, die Ihnen zusätzliches Wissen vermitteln.

Diese Passagen können Sie überspringen, wenn Sie möchten, ohne etwas ganz Wesentliches zu verpassen.

## ***Törichte Annahmen über den Leser***

Beim Schreiben des Buches habe ich einige Annahmen über Sie vorausgesetzt, um Ihnen die Informationen zu geben, die Sie wirklich brauchen. Dies sind meine Annahmen:

- ✓ Ich gehe davon aus, dass Sie seit einiger Zeit nicht mehr gut schlafen und darunter leiden.
- ✓ Ich vermute, dass Sie erst einmal selbst versuchen wollen, Ihren Nachtschlaf zu verbessern, bevor Sie zum Arzt gehen.
- ✓ Ich nehme an, dass Sie sich rasch umsetzbare Tipps wünschen, um möglichst bald wieder gut schlafen zu können.
- ✓ Ich glaube, dass Sie sich die Regeln der Schlafhygiene besser merken können, wenn Sie verstehen, wie und warum der Mensch schläft.
- ✓ Ich vermute, dass Sie sich dafür interessieren, wie Sie den Nachtschlaf Ihres Kindes oder Ihres Bettpartners verbessern können.

## ***Wie dieses Buch aufgebaut ist***

*Besser schlafen für Dummies* ist in sechs Teile eingeteilt, die Ihnen umfassendes Wissen über den menschlichen Schlaf, die verschiedenen Schlafstörungen sowie die

Vorbeugung und Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen vermitteln. Hier ein kurzer Überblick über das, was Sie in den einzelnen Teilen dieses Buches finden.

## ***Teil I: Erholsamer Nachtschlaf - die Grundlagen***

Ausgeschlafen und gut gelaunt lassen sich die Herausforderungen des Alltags viel leichter bewältigen. Wer morgens mit erholtem Geist und gestärktem Körper aufwacht, beginnt den Tag mit Energie und Tatendrang. Im ersten Teil dieses Buches erfahren Sie detailliert, warum der Nachtschlaf so wichtig ist, woran Sie Schlafstörungen erkennen, wie Sie ein Schlaftagebuch führen und mit welchen einfachen Mitteln Sie Ihren Schlaf verbessern können. Sie bekommen leicht umsetzbare Tipps für einen schlaffördernden Tagesablauf und lernen Erste-Hilfe-Maßnahmen gegen Schlafstörungen kennen. Außerdem erfahren Sie, warum Träume wichtig sind und wie Sie mit Albträumen umgehen können. Sie lernen das Phänomen Chronotyp (Eule und Lerche) kennen und lesen, wie Sie Ihren individuellen Tag-Nacht-Rhythmus besser mit Ihrem Alltag synchronisieren können. Außerdem stelle ich Ihnen die Bedeutung des positiven Denkens und des Gefühlsmanagements vor, denn die Erfahrung zeigt: Wer nachts gut schläft, kann Belastungen besser verarbeiten, und wer tagsüber gut mit Anspannung und Stress umgeht, schläft besser.

## ***Teil II: Organische Schlafstörungen erkennen und behandeln***

Im Schlaf entspannt sich der ganze Körper: Der Muskeltonus sinkt, die Atmung verlangsamt und vertieft sich, der Herzschlag wird ruhiger, der Blutdruck sinkt

und das Bewusstsein schaltet sich aus. Wenn diese Körperfunktionen gestört sind und den Schlaf beeinträchtigen, spricht man von organischen Schlafstörungen. Sie erfordern eine umfangreiche Diagnostik, zum Teil in speziellen Schlaflaboren, damit sie richtig erkannt und erfolgreich behandelt werden können. Im zweiten Teil dieses Buches lernen Sie die Phänomene Schlafapnoe, Schnarchen, Schlafattacken und nächtliche Bewegungsstörungen kennen. Sie erfahren, wann Sie sich in ein Schlaflabor begeben sollten und was dort untersucht wird. Ich erläutere die Behandlung mit einer Schlafmaske und gebe Ihnen Tipps, wie Sie das Schnarchen reduzieren können. Außerdem bekommen Sie Informationen über Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen (Tagesschläfrigkeit und Einschlafattacken), über das Restless-Legs-Syndrom, dessen Häufigkeit mit dem Lebensalter zunimmt, sowie über Albträume, Nachtangst, Schlafwandeln und Zähneknirschen.

### ***Teil III: Nichtorganische Schlafstörungen meistern***

Sind Ihre Schlafstörungen nicht auf eine körperliche Ursache zurückzuführen, gelten sie als »nichtorganisch« und sind entweder extern oder seelisch begründet. Zu den externen Gründen gehören Lärm- und Lichtbelastung, Schichtarbeit oder häufiges Wechseln der Zeitzonen. Die seelischen Gründe sind entweder psychische Erkrankungen oder Stress und Sorgen. Mithilfe des WHO-Fragebogens zum seelischen Wohlbefinden, den Sie in [Kapitel 9](#) kennenlernen, können Sie rasch einschätzen, ob Sie seelisch stabil sind oder ärztliche Hilfe suchen sollten. Sie erfahren in diesem Teil außerdem, wie Sie lernen, sich wirksam zu entspannen und Ihre Schlafprobleme aktiv anzugehen. Ich erläutere

die Zusammenhänge zwischen Ihrer Alltagsgestaltung und Ihrem Nachtschlaf und gebe Tipps zur Vorbeugung eines Burn-outs. Sie erfahren etwas über das Für und Wider von Schlaftabletten und über verschiedene Möglichkeiten, Ihren Schlaf ohne Chemie zu fördern. Ich stelle Ihnen die häufigsten Erkrankungen vor, die mit sekundären Schlafstörungen einhergehen. Außerdem erkläre ich den Umgang mit bestimmten psychiatrischen Störungen (Depression, Manie, Angststörungen und Suchterkrankungen), denn die erfolgreiche Behandlung dieser Erkrankungen führt in der Regel zu einer deutlichen Verbesserung der Schlafqualität.

### ***Teil IV: Alle Kinder können schlafen***

In diesem Teil erfahren Sie, welche Bedeutung der Schlaf im Kindesalter hat und wie Sie ihn fördern können. Kinder brauchen mehr Schlaf als Erwachsene: Ein Neugeborenes schläft 16 bis 18 Stunden am Tag, ein Säugling 14, ein Kindergartenkind elf und ein Schulkind zehn Stunden. Kinder wachsen und reifen über Nacht, ihr Körper und Geist brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren und weiterzuentwickeln. Kinderschlaf ist ein Thema für die ganze Familie: Jede junge Familie sollte möglichst unbeeinflusst von äußeren Faktoren entscheiden, welches Schlafarrangement für die eigenen Gegebenheiten und Vorlieben angemessen und richtig ist. Wichtig ist, dem heranwachsenden Kind Nähe und Sicherheit zu geben, es aber gleichzeitig dabei zu ermutigen, seine Welt zu erobern. Ich erläutere, wie Sie schöne Einschlafrituale etablieren können und welche Fehler bei der Schlaferziehung Sie vermeiden sollten. Auch Kinder können unter Schlafstörungen leiden: Definitionsgemäß liegt eine solche vor, wenn ein Kind einen Monat lang mindestens dreimal pro Woche Probleme mit dem Ein- und/oder Durchschlafen hat, tagsüber Verhaltensauffälligkeiten zeigt und die Eltern

unter den Störungen leiden. Ich stelle Ihnen Selbsthilfeprogramme für gesunden Kinderschlaf vor und Sie erfahren, bei welchen Schlafstörungen Sie mit Ihrem Kind zum Kinderarzt gehen sollten.

## ***Teil V: Schlafhygiene für jedermann***

Jeder Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens im Bett – ein wichtiger Ort also, der dazu beiträgt, dass man sich erholt, regeneriert, Kräfte sammelt und die übrigen zwei Drittel des Lebens erfolgreich gestalten kann. Unter Schlafhygiene versteht man die Summe aller Verhaltensweisen und Umgebungsfaktoren, die einen erholsamen Schlaf fördern. In diesem Teil bekommen Sie Tipps für die optimale Gestaltung Ihres Schlafzimmers und die Auswahl des richtigen Bettes samt Matratze, Kissen und Bettwäsche. Sie lesen, warum ein kurzer Mittagsschlaf (*Power Nap*) hilfreich sein kann, um das Suppentief zu überwinden. Sie lernen verschiedene Schlafräuber kennen und erfahren, wie Sie damit umgehen können, um künftig besser zu schlafen. Sie bekommen Hinweise für die Förderung des Schlafes bei Schicht- und Nachtarbeit sowie Fernreisen. Außerdem finden Sie eine Auflistung von möglichen Gründen für und gegen getrennte Schlafzimmer.

## ***Teil VI: Der Top-Ten-Teil***

Oft sind Schlafstörungen auf Verhaltensweisen zurückzuführen, die man sich im Laufe der Jahre angewöhnt und noch nicht hinterfragt hat. Wer beispielsweise jeden Abend fernsieht, vor dem Schlafengehen ein Bier trinkt, in einem stickigen Raum schläft und eine Straßenlaterne direkt vor dem Schlafzimmerfenster hat, braucht sich nicht zu wundern, wenn er im Laufe der Jahre immer schlechter ein- und durchschläft. Im Top-Ten-Teil bekommen Sie Tipps und Tricks, damit sich Ihr Schlaf ohne großen Aufwand

normalisiert und Sie künftig nachts wieder richtig auftanken können. Ich mache Sie mit den wichtigsten Fakten zum Thema Schlafstörungen vertraut, erläutere Ihnen die Vor- und Nachteile von verschiedenen Schlafmitteln und fasse die Grundsätze der Schlafhygiene zusammen.

## ***Symbole, die in diesem Buch verwendet werden***

Über das Buch verteilt finden Sie zahlreiche Symbole. Sie weisen auf zusätzliche Informationen hin.



Der Text neben diesem Symbol liefert Ihnen wichtige Informationen über den normalen Nachtschlaf, über Schlafstörungen, Schlafhygiene und biologische Zusammenhänge.



Dieses Symbol steht für hilfreiche Tipps und praktische Hinweise für Ihr Schlaftraining sowie für eine schlaffördernde Gestaltung Ihres Alltags und Ihrer Umgebung.



Mit diesem Symbol möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf typische Fallstricke oder Hindernisse lenken, die einen erholsamen Nachtschlaf behindern können.



Mit diesem Symbol weise ich Sie auf mögliche Gefahren hin und erläutere, was Sie unbedingt vermeiden sollten.



Neben diesem Symbol finden Sie eine Übung, die Sie sofort und ohne großen Aufwand ausprobieren können.



Dieses Symbol leitet ein Alltagsbeispiel ein, das die vorangegangenen Textpassagen konkretisiert oder illustriert. Sie können es überspringen, ohne wichtige Informationen zu verpassen.

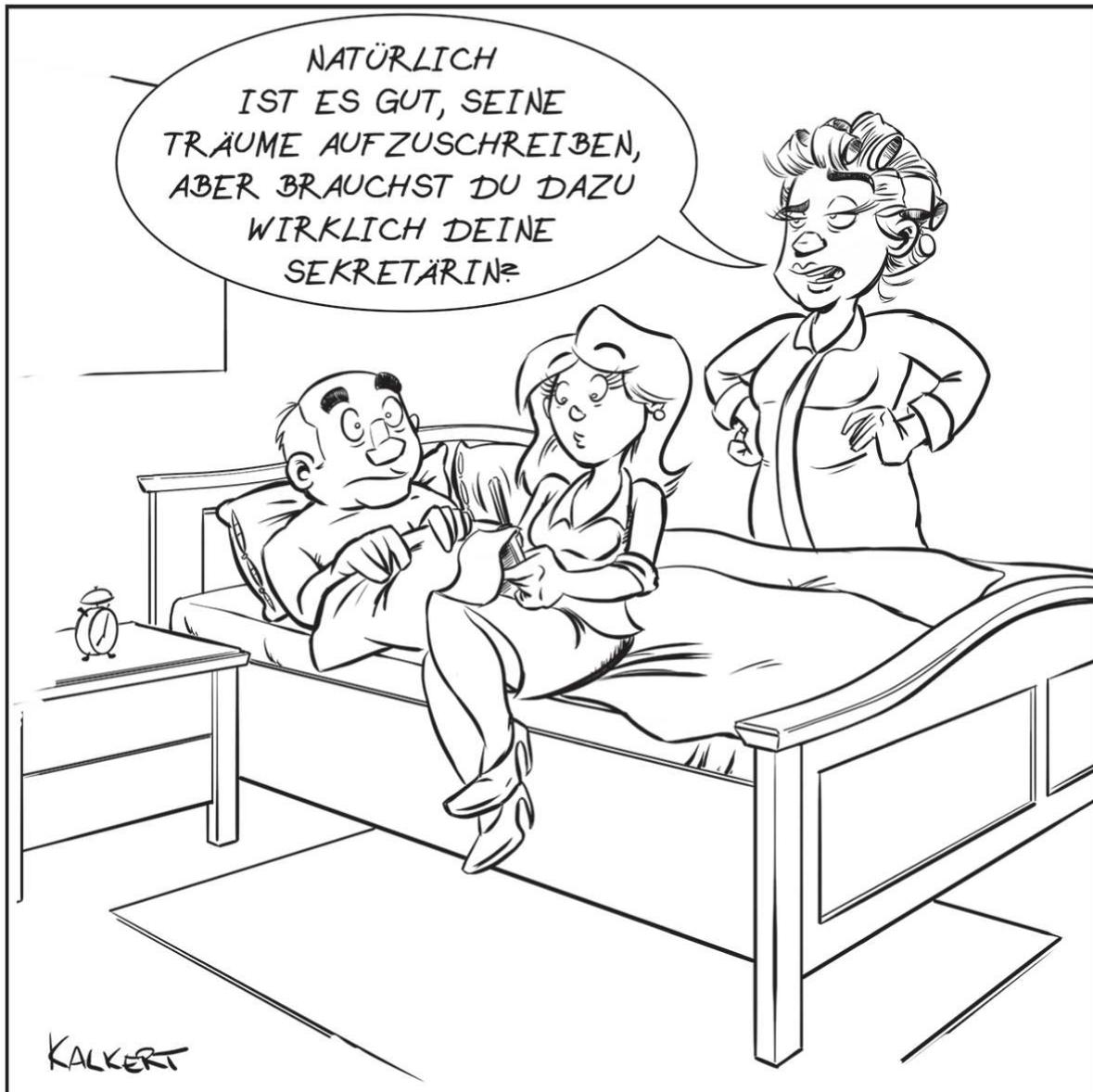
## ***Wie es weitergeht***

Wenn Sie ein Schlaftagebuch führen möchten, um festzustellen, wie es derzeit um Ihre Schlafqualität bestellt ist, beginnen Sie mit [Kapitel 2](#). Dort finden Sie Vorlagen und Internetlinks, um noch heute mit einem solchen Tagebuch zu beginnen. Wollen Sie wissen, wie Sie sich schlaffördernd ernähren können, lesen Sie [Kapitel 3](#). Hier stelle ich Nahrungsmittel und Ernährungsgewohnheiten vor, die den gesunden Schlaf unterstützen können. Falls Sie tagsüber ständig müde sind oder ganz unvermittelt einschlafen, blättern Sie zu [Kapitel 5](#). Dort finden Sie die häufigsten Gründe für Tagesschläfrigkeit und lernen, was Sie dagegen tun können. Befürchten Sie auf dem Weg in einen Burn-out zu sein, beginnen Sie mit [Kapitel 8](#). Ich erläutere dort die Warnsignale für Burn-out und gebe Ihnen Tipps, wie Sie Überlastung und Stress entgegenwirken können. Interessieren Sie sich für gesunden Kinderschlaf, blättern Sie zu [Kapitel 10](#). Wenn Sie aufgrund von Schicht- oder Nachtarbeit schlecht schlafen oder wegen häufiger Fernreisen mit Jetlag kämpfen, hilft [Kapitel 14](#) Ihnen weiter. Oder suchen Sie im Inhalts- und Stichwortverzeichnis nach dem Thema, das Sie am

meisten interessiert. Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und hoffe, dass Sie in Zukunft wieder richtig gut schlafen können!

# Teil I

## ErholamerNachtschlaf - die Grundlagen



## IN DIESEM TEIL ...

Schlaf ist lebensnotwendig: Nachts erholt sich der Körper, sortiert sich der Geist und entspannt sich die Seele. Jeder Mensch hat seine eigenen Schlafgewohnheiten und einen individuellen Tag-Nacht-Rhythmus. Man unterscheidet Morgen- und Abendtypen, also Menschen, die in der ersten Tageshälfte besonders fit und leistungsfähig sind, sowie Menschen, die ab dem späten Vormittag zur Hochform auflaufen und bis spät in die Nacht hinein aktiv bleiben. Dieser sogenannte Chronotyp ist genetisch festgelegt. Es gilt, die eigenen Bedürfnisse und die Anforderungen des täglichen Lebens gut zu koordinieren, um ausreichend Schlaf zu bekommen. Wer längere Zeit unter Schlafstörungen leidet, sollte überprüfen, was er in seinem Alltag ändern kann, um abends besser zur Ruhe zu kommen und nachts ungestört zu schlafen. Oft sind es störende Umgebungsfaktoren oder schlechte Angewohnheiten, die den Nachtschlaf behindern.

In diesem Teil erfahren Sie, warum der Nachtschlaf so wichtig ist, woran Sie Schlafstörungen erkennen, wie Sie ein Schlaftagebuch führen und mit welchen Mitteln Sie Ihren Schlaf verbessern. Sie bekommen leicht umsetzbare Tipps für einen schlaffördernden Tagesablauf und lernen Erste-Hilfe-Maßnahmen gegen Schlafstörungen kennen.

# Kapitel 1

## Ohne Schlaf geht gar nichts

---

### IN DIESEM KAPITEL

Guter Schlaf hält gesund

Die drei Schlafphasen: Leichtschlaf, Tiefschlaf, Traumschlaf

Schlaffördernde und schlafhemmende Faktoren kennenlernen

Hilfreiche Tipps für guten Schlaf

---

Wie herrlich – nach einer ungestörten Nacht erwachen, sich recken und strecken, in aller Ruhe die Augen öffnen und ausgeschlafen, frisch erholt und bestens gelaunt in den Tag starten. So sollte jeder Morgen beginnen! »Schön wär's«, seufzen Sie jetzt vielleicht. Können Sie sich kaum daran erinnern, wann Sie das letzte Mal gut geschlafen haben? Wenn das so ist, halten Sie das richtige Buch in der Hand: *Besser schlafen für Dummies* wird Sie dabei unterstützen, zum gesunden Schlaf zurückzufinden und sich künftig wieder auf und über Ihre Nachtruhe zu freuen. Sie erfahren, warum Schlaf so wichtig ist und welche Schlafstörungen es gibt. Sie bekommen Hilfestellung bei der Analyse Ihres Schlafverhaltens und zahlreiche Tipps für Einschlafrituale. Dadurch lernen Sie sich besser kennen und finden heraus, was Ihnen guttut und Ihren Schlaf unterstützen kann.

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen zunächst die physiologischen Grundlagen des gesunden Schlafes vor und erläutere die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Lebensführung und Nachtschlaf. Sie erhalten erste Hilfe gegen Schlafstörungen und für einen erholsamen Schlaf. Wenn Sie darüber einschlafen, lesen Sie einfach morgen weiter!



Sie sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie einen Monat lang in jeweils drei oder mehr Nächten pro Woche Einschlafprobleme (länger als eine halbe Stunde wach liegen) oder Durchschlafstörungen (nachts wach werden und nicht mehr einschlafen können) haben und sich dadurch tagsüber müde, abgeschlagen, gereizt und wenig leistungsfähig fühlen. Dann erfüllen Sie die Kriterien für eine behandlungsbedürftige Schlafstörung (*primäre Insomnie*), die Ihre Gesundheit auf Dauer erheblich gefährdet. Fragen Sie Ihren Hausarzt um Rat und lassen Sie sich gründlich untersuchen.

## ***Der ganz normale Schlaf***

Jedes Lebewesen auf der Erde schläft. Der Tag-Nacht-Rhythmus gehört untrennbar zum Leben dazu. Obwohl der Schlaf Mensch und Tier verletzlich macht – denn wer schläft, kann sich nicht verteidigen –, hat er seinen Platz in der Evolution behauptet: Wer lange leben will, muss schlafen. Wer nicht schläft, wird krank. Die benötigte Schlafmenge variiert im Tierreich sehr stark: Die Kleine Braune Fledermaus (*Myotis lucifugus*) schläft 19 Stunden am Tag, während der Elefant mit vier Stunden auskommt. Menschen brauchen je nach Lebensalter sieben bis 18 Stunden Schlaf. Ich lade Sie ein, sich

zunächst theoretisch mit dem Phänomen Schlaf zu beschäftigen, bevor Sie praktische Hilfe zur Überwindung von Schlafstörungen bekommen. Denn wenn Sie wissen, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihren Nachtschlaf zu verbessern, bekommen Sie ein Gefühl von Selbstwirksamkeit: Sie sind den Schlafstörungen nicht hilflos ausgeliefert, sondern können aktiv etwas dagegen unternehmen.



Wer nachts im Bett liegt und verzweifelt versucht einzuschlafen, macht eine bittere Erfahrung: Je mehr er sich anstrengt, desto unwahrscheinlicher wird der Erfolg. Der erste Schritt heißt daher: loslassen. Denn Schlaf lässt sich nicht erzwingen.

Der Nachtschlaf wird im Wesentlichen von zwei inneren Faktoren gesteuert:

- ✓ dem körpereigenen Uhrwerk, einem erbsengroßen Nervengeflecht im Zwischenhirn, dem suprachiasmatischen Kern (*Nucleus suprachiasmaticus*), das mit den lichtverarbeitenden Zellen im Auge in Verbindung steht und nachts die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin aus der Zirbeldrüse (Epiphyse) in Gang setzt, sowie
- ✓ dem Signalmolekül Adenosin, das sich als Abbauprodukt des Energiespeichers Adenosintriphosphat (ATP) tagsüber im Blut ansammelt und ab einer bestimmten Konzentration Schlafdruck auslöst, damit die Körperzellen sich erholen und ihre ATP-Speicher für den nächsten Tag auffüllen können.

Diese beiden Faktoren werden seit einigen Jahren intensiv erforscht – Sie müssen kein Wissenschaftler

sein, um zu ahnen, dass der biologische Rhythmus Ihres Körpers etwas Faszinierendes ist. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass jeder Mensch einen etwa 24 Stunden dauernden, individuellen inneren Zyklus hat, der sich mit dem äußeren Tag-Nacht-Rhythmus synchronisiert. Diesen Takt nennt man den zirkadianen Rhythmus - *circa* heißt »etwa« und *dian* kommt vom lateinischen Wort *dies*, »der Tag«.

Menschen, die mehrere Wochen lang vom Tageslicht abgeschirmt leben, entwickeln ihren eigenen Tag-Nacht-Rhythmus, der je nach Lebensalter zwischen 24 und 28 Stunden lang ist. Ein durchschnittlicher Erwachsener hat einen Eigenrhythmus von 24 Stunden und 15 Minuten - daher der Name »zirkadian«, also »etwa ein Tag«. Der äußere Taktgeber, die Sonne, pegelt den Menschen von »etwa ein Tag« auf »genau ein Tag« ein. Die Sonne beeinflusst also die innere Uhr und stellt sie jeden Morgen zurück auf Start, auch wenn der individuelle zirkadiane Rhythmus beispielsweise 24,5 Stunden dauert.



Zahlreiche Körperfunktionen haben einen zirkadianen Rhythmus, nicht nur Wachen und Schlafen: Auch Körpertemperatur, Hormonausschüttung, Urinproduktion, Energieumsatz, Stimmung, Hunger und Durst folgen dem Tagesverlauf.

Zwei Drittel des Tages ist der Mensch wach, ein Drittel - also etwa acht Stunden - schläft er. Die Gesamtschlafdauer ist altersabhängig (siehe [Tabelle 1.1](#)) und variiert auch innerhalb der Altersgruppen ein wenig. Es gibt Menschen, die stolz behaupten, sie kämen mit vier bis sechs Stunden Schlaf aus. Andere benötigen neun bis zehn Stunden, um gut über den Tag zu