

INHALTS- VERZEICHNIS

1 **Leben heißt schlafen**

Was ist Schlaf? Und warum brauchen wir ihn? 5
Eulen und Lerchen: Was unseren Schlaf bestimmt 13
Vom Lernen und Träumen im Schlaf 19

2 **Schlaf dich gesund!**

Check-up für das ganze System 30 • Schlaf ist Medizin
für unseren Körper und Geist 36 • Wie viel Schlaf braucht
der Mensch? 49

3 **Das Einmaleins des besten Schlafs**

Wie Tag und Nacht zusammenhängen 59 • Die Routine
macht den besten Schlaf 68 • Nachtruhe unter schwierigen
Bedingungen 82

4 **Wenn der Schlaf gestört ist**

Wenn sich das System aufhängt 90 • Wie Ihnen die
Profis helfen können 106 • Schlafen kann man
wieder lernen 118

5 Wann Medikamente helfen können

Vor der Einnahme wichtig zu bedenken 135 • Vom Arzt verordnete Medikamente 141 • Rezeptfreie Arzneimittel und Nahrungsergänzung 145

6 Hellwach durch den Tag

Was die Nacht mit dem Tag zu tun hat 154 • Soforthilfe gegen einen müden Tag 162

Hilfe

Register 173

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wertvolle Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze
Anleitung



Aus der
Forschung

Was ist Schlaf? Und warum brauchen wir ihn?

Schlafen scheint uns selbstverständlich.
Aber Schlaf ist ein komplexer Vorgang,
der seinen eigenen Regeln folgt.
Wer sie bricht, gefährdet ihn.

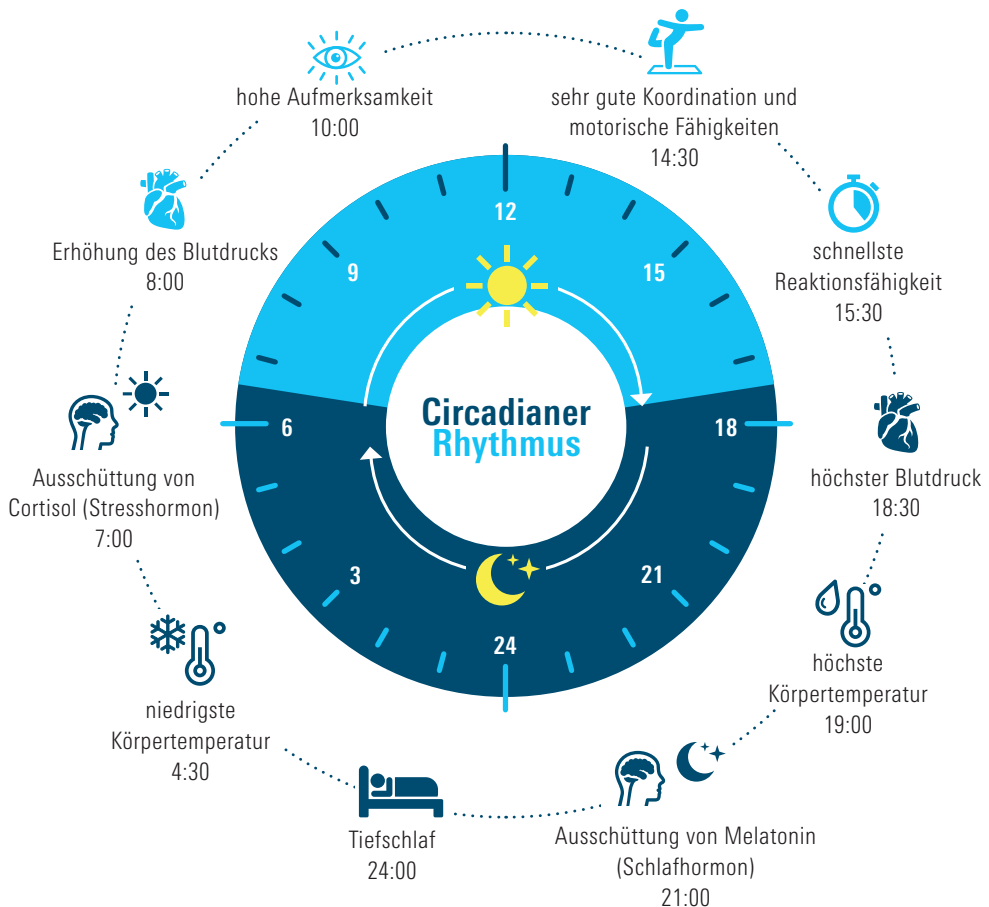
„Der Traum von siebeneinhalb Stunden“ titelt die renommierte Wochenzeitung „Die Zeit“ im Dezember 2023 und diagnostiziert eine „schlaflose Gesellschaft“. Und man hört es immer wieder auch im Freundes- und Bekanntenkreis: schlaflose Nächte, Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, häufiges Aufwachen in der Nacht und sich morgens wie gerädert fühlen. So geben 40 Prozent der Deutschen an, mit unterschiedlichen mittleren bis hin zu deutlichen Schlafproblemen zu kämpfen. Tatsächlich ein Massenphänomen.

Zeit also, sich mit dem Phänomen Schlaf intensiver zu beschäftigen und zu schauen, welche Probleme wirklich gravierend sind und wie man sie gezielt angehen kann. Dazu lohnt es sich, zunächst einen Blick darauf zu werfen, was Schlaf überhaupt ist, wie er funktioniert und wie Schlafprobleme entstehen können. All das werden Sie nach und nach in diesem Buch erfahren, egal ob Sie sich mit akuten Problemen plagen oder einfach tiefer in die Materie „Schlaf“ einsteigen wollen, um diesen vielleicht für sich zu optimieren und von seinen Vorteilen für Ihre geistige und körperliche Fitness zu profitieren.

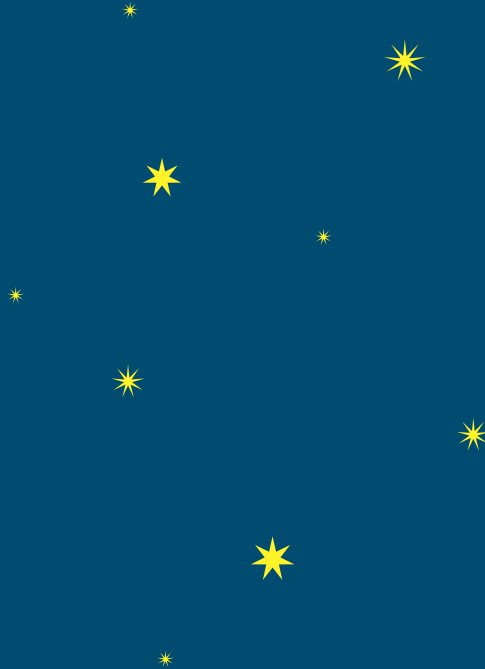
Gehen wir aber zuerst ein wenig zurück in die Geschichte des Mythos Schlaf. In der griechischen Mythologie wird Hypnos, der Gott des Schlafs, vaterlos von seiner Mutter Nyx, der Göttin der Nacht, geboren. Sein Bruder ist Thanatos, der Gott des Todes. In Hypnos' Macht steht es, Tiere, Menschen und sogar die Götter in einen Zustand des Tiefschlafs zu versetzen. Unschwer zu erkennen, dass sich aus diesem Umstand der moderne Begriff der Hypnose entwickelt hat. Die Schlafforschung indes hat in den 1950er-Jahren Fahrt aufgenommen, als die US-amerikanischen Forscher Eugene Aserinsky und Nathaniel Kleitman den REM-Schlaf entdeckten, also das Phä-

DER INNERE TAKT

Unsere innere Uhr treibt uns an.
Dieses circadiane System ist uns angeboren
und stellt sicher, dass wir jeden Tag
etwa um dieselbe Zeit schläfrig werden.



SCHLAF DICH GESUND!



Unseren Schlaf besser zu verstehen kann helfen, gesünder zu leben. Denn guter Schlaf ist ein „Update“ für unseren Körper, damit er täglich seine vielfältigen Leistungen schaffen kann. Entdecken Sie, was im Körper so vor sich geht.

Check-up für das ganze System

Wenn wir schlafen, macht unser Körper eine Generalüberholung. Positives wird gespeichert, Negatives getilgt. Daher ist gesunder Schlaf so wichtig.

Es ist kein Zufall, dass wir ein erhöhtes Schlafbedürfnis verspüren, wenn wir krank sind. Zwar können wir aus wissenschaftlicher Sicht noch nicht exakt beschreiben, warum genau wir eigentlich schlafen, doch gibt es viele gesicherte Erkenntnisse darüber, welche Effekte Schlaf auf unseren Körper hat. Unser Körper ähnelt in gewisser Weise einer besonders gut durchdachten, komplexen Maschine. Eine Maschine erfüllt bestimmte Aufgaben und muss dazu möglichst reibungslos funktionieren. Alle ihre Rädchen sollten ineinandergreifen, ob nun analog oder digital. Prozesse im Inneren der Maschine lösen automatisch weitere Prozesse aus, sodass ihre Funktion gesichert ist und sie die gewünschten Ergebnisse hervorbringen kann. Doch der ständige Einsatz der Maschine bringt Abnutzungserscheinungen mit sich. Bei mechanischen Vorgängen wird vielleicht etwas nach und nach verstopft oder Teile nutzen sich ab, gehen kaputt oder verlieren ihre volle Funktionstüchtigkeit. Bei digitalen Vorgängen entstehen riesige Datenmengen, die Prozesse verlangsamen und Computer an den Rand des Absturzes bringen.

Unser Körper arbeitet während des Tages auf vielen verschiedenen Ebenen. Neben den gewünschten Ergebnissen entstehen auch überschüssige Produkte, die auf Dauer die Funktionstüchtigkeit des Körpers mehr und mehr beeinträchtigen würden. Seine dauernde Überbelastung kann zu Krankheiten von unterschiedlicher Natur führen. Von einem Beispiel für ein solches überschüssiges Produkt haben Sie im ersten Kapitel bereits gelesen, als von den vielen synaptischen Verbindungen die Rede war, die im Gehirn während des Tages entstehen, letztlich aber die Verarbeitung des Gelernten eher behindern und daher zum Teil in der Nacht wieder gelöscht werden.

Schlaf als Reparaturwerkstatt

Für die Generalüberholung der „Maschine Mensch“ ist der Schlaf die unerlässliche Grundvoraussetzung. In allen möglichen Bereichen unseres Körpers werden in nächtlicher Arbeit genau die Reparaturen vorgenommen, die es uns am nächsten Tag ermöglichen, unseren Aufgaben wieder nachzukommen. So wie die überschüssigen Synapsen sammeln sich im Körper über den Tag auch Stoffwechselabfälle an, die in der Nacht entsorgt werden. Geschädigtes Gewebe wird repariert und verschiedene Organe leisten einen wesentlichen Teil ihrer Arbeit, während wir schlafen.

Ein solches Organ ist die Leber. Sie ist das zentrale Kraftwerk, mehr noch als das Herz, und dafür zuständig, den Körper von toxischen Stoffen wie Alkohol, Zucker und anderen ungesunden Dingen zu reinigen. Die Leber versieht einen wesentlichen Teil ihrer Arbeit in der Nacht, am aktivsten ist sie zwischen ein und vier Uhr. Für die Leber ist es daher ganz entscheidend, dass sie sich in der Schlafphase nicht mit übermäßiger Nahrungsverarbeitung befassen muss, sondern mit den Entgiftungsprozessen, die unseren Körper am nächsten Tag wieder leistungsfähig machen.



RISIKO FÜR DIE LEBER: Es gibt Studien, die nahelegen, dass Schlafmangel über einen längeren Zeitraum die Entwicklung einer Fettlebererkrankung zusätzlich negativ beeinflusst. Die neueste Zusammenfassung der diesbezüglichen Literatur zeigte dabei, dass eine kurze Schlafdauer das Risiko für die Fettlebererkrankung um 15 Prozent erhöht.

Auch andere Bereiche des Körpers brauchen ausreichende Schlafphasen, um lebensnotwendige Prozesse in Ruhe durchführen zu können. So gibt es beispielsweise eine Gruppe von weißen Blutzellen, die der Körper für die Bekämpfung von Krankheitserregern verwendet. Diese sogenannten T-Lymphozyten, vereinfacht auch T-Zellen genannt, sind gemeinsam mit den B-Lymphozyten für die erworbene Immunantwort zuständig (siehe Seite 33). Die erworbene Immunantwort ist im Gegensatz zur angeborenen diejenige, bei der Zellen erst durch den Kontakt mit einem Angriff auf den Körper aktiviert werden und ihre Arbeit verrichten. Dazu werden Rezeptoren verwendet, die sich an den jeweiligen schädlichen Stoff im Körper anpassen. Die angeborene Immunantwort besteht aus vererbten

MYTHOS SCHLAFENTZUG

Ähnlich wie bei unseren Träumen gibt es viele Fragen rund um den Schlafentzug. Wir gehen 5 von ihnen auf die Spur.

Macht Schlafentzug risikofreudiger?

Es scheint so. Studien legen nahe, dass man nach stark reduziertem Schlaf mehr Risiken eingeht. Das scheint zudem noch unbeeindruckt zu geschehen. Ein Grund mehr, denjenigen mit Skepsis zu begegnen, die sich rühmen, mit wenig Schlaf Topleistung zu erbringen.

Kann man an Schlafentzug sterben?

Dass es hierzu keine explizite Studie gibt, die von einer Ethikkommission genehmigt würde, liegt auf der Hand. Aber Tierstudien zeigen deutlich, dass dauerhafter Schlafentzug tödlich ist. Was wir zudem wissen, ist, dass chronischer Schlafmangel auf jeden Fall ungesund ist.

Kann Schlafentzug heilen?

Nein, aber in einigen Fällen kann er helfen. Die sogenannte Wachtherapie wird bei Menschen mit Depressionen angewendet und kann kurzfristig die Symptome verbessern. Dieses Verfahren sollte aber immer unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden.

Macht Schlafentzug alt?

Das kommt darauf an. Wissenschaftler konnten zeigen, dass schlaflose Nächte das biologische Hirnalter erhöhen. Aber keine Angst: Ein Erholungsschlaf kann das rückgängig machen.

Schwächt Schlafentzug die Lust am Sex?

Ob das Schlafentzug vermag? Was wir wissen, ist, dass Schlafmangel die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, und auch Müdigkeit ist sicher nicht gerade lustfördernd. Forschende in Australien haben auch herausgefunden, dass umgekehrt befriedigender Sex die Schlafqualität verbessern kann.

ist die Gefahr. Wenn also das Glas Rotwein etwas Besonderes etwa zu einem leckeren gemeinsam gekochten Essen am Wochenende ist, spricht nichts dagegen. Und auch der bereits mehrfach erwähnte rituelle Nachmittagscappuccino im Lieblingscafé dürfte eher eine positive psychologische Wirkung haben, die möglichen negativen Koffeinimplikationen entgegenwirkt. Bei diesen Dingen hilft letztlich nur Ausprobieren. Haben Sie das Gefühl, dass zu später Koffeingenuss sich auf Ihren Schlaf auswirkt, lassen Sie Kaffee und Co ab spätestens der Mittagszeit weg und schauen, ob sich ein entsprechender Effekt einstellt und sich Ihre Schlafqualität spürbar verbessert. Da Schlafstörungen oft einen Mix aus Ursachen haben, lässt sich das häufig nicht ganz genau bestimmen, doch bei manchen Menschen kann ein solch direkter Zusammenhang spürbar sein.

Die Routine macht den besten Schlaf

Zur guten Schlafhygiene gehört nicht zuletzt auch gute Organisation und gleichbleibende Bedingungen.

Jeder weiß, dass kleine Kinder am schnellsten zur Ruhe kommen und am besten schlafen lernen, wenn Eltern am Abend auf bestimmte Rituale setzen: ein Lieblingsvorlesebuch beispielsweise, eine Spieluhr mit dem immer gleichen Einschlaflied, eine bestimmte Routine beim Waschen und Zähneputzen. Und natürlich eine verlässliche Bettgezeit. All diese Dinge geben dem Kind Sicherheit und Struktur und beruhigen es so sehr, dass das Einschlafen schließlich leichter fällt. Nehmen Sie diesen Gedanken und diese im Grunde banale Erkenntnis einen Moment im Kopf mit und übertragen Sie sie auf das Erwachsenenleben. Welchen Grund mag es geben, dass wir das, was wir über die Schlafhygiene von Kindern wissen und als Eltern in

der Regel auch anzuwenden versuchen, für uns selbst häufig genug so gar nicht beachten? Wo ist der Kipppunkt, an dem wir anfangen zu glauben, um gut und ausreichend zu schlafen, reiche es, einfach irgendwann ins Bett zu gehen und die Augen zu schließen?

Schlafhygiene ist vielleicht eine der am meisten unterschätzten Gesundheitsleistungen, die Sie sich selbst ohne großen Aufwand und hohe Kosten angedeihen lassen können. Sie hat letztlich auch etwas damit zu tun, wie Sie Ihren Tag organisieren, und zwar in beide Richtungen: Wer eine gute Tagesstruktur hat, wird sich generell leichter tun, diese auch am Abend so umzusetzen, dass sie sich positiv aufs Ein- und Durchschlafen auswirkt. Und wer eine gute Schlafhygiene hat, schläft besser, ist ausgeruhter und wird sich leichter tun, am Tag seine Dinge geregelt zu bekommen und weniger unter Stress und Druck zu geraten. Beides beeinflusst sich gegenseitig, im Positiven wie im Negativen.

So viel zur Theorie. Natürlich ist das die idealisierte Version und wir wissen alle, dass diese Dinge nicht jeden Tag auf die gleiche Weise umsetzbar sind. Das gehört dann aber auch schon wieder zu einer positiven Einstellung und damit letztlich auch zur Schlafhygiene: Setzen Sie sich nicht unter Druck. Nicht jeden Tag muss immer alles perfekt und absolut stringent organisiert sein, damit es auch mit dem Schlafen klappt. Jeder Tag hält seine Unwägbarkeiten bereit und wir müssen oft spontan auf etwas reagieren, was unsere Struktur dann durcheinanderwirbelt. Und nicht selten wirkt sich so ein Tag dann auch auf unseren Schlaf aus, indem wir abends einfach schlechter in den Schlaf finden und noch viele Gedanken über die Geschehnisse und deren Konsequenzen wälzen. Das ist normal und passiert allen Menschen. Es bedeutet nicht, dass Sie die Dinge nicht im Griff haben. Solche Gedanken entwickeln gern eine Eigen-dynamik, die sich am Ende wieder negativ auf guten Schlaf auswirkt. Zeit also, sich selbst Gedanken darüber zu machen, wie eine gute Schlafhygiene aussehen kann.



TRIAL-AND-ERROR: Auf den folgenden Seiten ist viel Wissenswertes für Sie zusammengestellt. Vielleicht sagt Ihnen ja der eine oder andere Tipp zu. Dann probieren Sie ihn einfach mal zwei Wochen lang aus. Was nach zwei Wochen nicht klappt, funktioniert vielleicht niemals. Dann findet sich möglicherweise passende Alternativen, die Sie probieren können.

Nachtruhe unter schwierigen Bedingungen

Manchmal müssen wir unter Bedingungen leben und auch schlafen, die gutem und erholsamem Schlaf eigentlich nicht zuträglich sind. Was hilft.

Unser Leben läuft selten stressfrei und bisweilen ergeben sich auch Lebenssituationen, die längerfristig anhalten werden und die mit normalen Schlafrhythmen nicht vereinbar sind. Elternschaft ist vielleicht das herausstechende Beispiel, doch auch andere Situationen können dafür sorgen, dass wir Strategien finden müssen, um trotz der Belastungen einen erholsamen Schlaf zu finden. Die im vorherigen Abschnitt genannten Maßnahmen und Bestandteile einer allgemeinen Schlafhygiene spielen natürlich auch hier eine Rolle. Einschlafrituale, die müde machen und Körper und Geist runterfahren, sind in jeder Situation eine gute Idee. Doch lässt sich beispielsweise für Menschen in Schichtarbeit schwerlich eine tägliche Schlafroutine mit den immer gleichen Zeiten einrichten. Der Schlaf richtet sich hier nach den Arbeitszeiten und ist dadurch stark belastet. Nicht umsonst gibt es Studien, die herausgefunden haben, dass Schichtarbeit tendenziell dazu führt, dass die Lebenserwartung verkürzt ist. Doch auch in solchen Situationen gibt es Strategien, deren Anwendung zumindest ein wenig helfen kann, die negativen Folgen abzumildern.

Kommste vonne Schicht ...

... kannste nicht schlafen. In Herbert Grönemeyers bekanntem Pop-song gibt es nach der Schichtarbeit erst mal eine Currywurst. Dieses romantisch verklärte Bild von Schichtarbeit hat leider mit der Realität nicht viel zu tun. Auch wenn es Menschen geben mag, die die

KANN DAS HELFEN?

Vor der Schicht Stimulanzen, um sich bei der Arbeit besser zu konzentrieren, und nach der Schicht Schlafmittel, um schneller und tiefer zu schlafen? Bringt das was?



MIT KOFFEIN FIT DURCH DIE NACHT: Kaffee und Tee können helfen, die Müdigkeit einer Nachschicht zu vertreiben. Zur Tasse sollten Sie aber eher zu Beginn der Schicht greifen, sonst vertreibt das Koffein die erwünschte Müdigkeit zum Schichtende.



ES WERDE LICHT: Helles Licht hemmt die Melatoninproduktion und stimuliert die Wachheit. Aber: Zwei Stunden vor Schichtende sollte das Licht idealerweise langsam reduziert werden. Auch die anschließende Sonne auf dem Heimweg kann schwierig werden. Versuchen Sie direkte Sonne zu vermeiden und tragen Sie eine Sonnenbrille (wenn Sie davon nicht im Straßenverkehr gestört werden).



VORSICHT BEI REZEPTPFLICHTIGEN STIMULANZIEN: Studien legen nahe, dass Modafinil und Armodafinil zwar die Aufmerksamkeit erhöhen und die Schläfrigkeit verringern, dass aber die Nebenwirkungen erheblich sind: Abhängigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit und ein Anstieg des Blutdruck können u.a. die Folge sein und das Einschlafen nach der Schicht wird zudem schwieriger.



NACH DER SCHICHT schnell ein- und gut durchschlafen, das ist das Ziel. Studien legen nahe, dass Schlafmittel kurzfristig helfen können, damit Schichtarbeitende schneller einschlafen und besser durchschlafen. Ein langfristiger Vorteil konnte jedoch nicht überzeugend gezeigt werden.

Wenn sich das System aufhängt

Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben. Um wieder besser zu schlafen, hilft es, sich mit den Hintergründen auseinanderzusetzen.

Sie haben nun eine Menge darüber gelesen und gelernt, was es mit dem Schlaf auf sich hat und wie Sie ihn positiv beeinflussen können. Es war auch die Rede davon, welche Leistungen Ihr Körper und Ihr Geist im Schlaf vollbringen. Doch was tun, wenn diese Leistungen nicht richtig erbracht werden können, weil Sie nicht schlafen?

Schlafstörungen zählen zu den am weitesten verbreiteten Gesundheitsproblemen. Prozentuale Angaben schwanken naturgemäß je nach Umfrage oder Studie. So kommt eine Umfrage unter den Versicherten einer gesetzlichen Krankenkasse auf sieben Prozent der Deutschen, die unter Schlafstörungen leiden, während andere Statistiken auf einen Wert von 43 Prozent kommen und Deutschland damit weltweit im vorderen Drittel der Schlafstörungshitliste platzieren. Die Unterschiede solcher Umfrageergebnisse liegen immer in der Definition der abgefragten Begriffe und daran, wer befragt wurde. Doch selbst, wenn man die scheinbar geringen sieben Prozent der Umfrage der Krankenkasse zugrunde legt, sind das in absoluten Zahlen in Deutschland fast sechs Millionen Menschen, die ihren Schlaf als eingeschränkt, wenig oder gar nicht erholsam und insgesamt gestört empfinden. Es ist also nicht abwegig, hier von einer Volkskrankheit zu sprechen, mit entsprechenden Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft.

Diese Auswirkungen lassen sich, wie an anderer Stelle bereits erwähnt, durchaus in relativ konkreten Zahlen bezüglich der Wirtschaftsleistung benennen, sie zeigen sich aber natürlich auch im privaten Bereich deutlich. Wer ständig unausgeschlafen ist, wird Schwierigkeiten haben, den Anforderungen des Lebens, seien es zum Beispiel Arbeit, Partnerschaft oder Familie, zur Genüge nachzu-

CHECKLISTE SCHLAFAPNOE-SYNDROM

Einige Fragen können helfen, sich dem Problem Schnarchen zu nähern. Fragen Sie auch Ihren Partner oder Ihre Partnerin.

	NIE	MANCH- MAL	OFT	SEHR OFT
Schnarchen Sie oder wurden schon häufiger vom Partner darauf hingewiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurden bei Ihnen Atemstillstände in der Nacht beobachtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafen Sie unruhig (ist Ihr Bett stark verwühlt), oder wurden darauf hingewiesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wachen Sie nachts öfter auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ja, schlafen Sie dann schlecht wieder ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wachen Sie morgens müde und schlapp auf, leiden eventuell an Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bemerken Sie Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		NEIN		JA
Haben Sie Übergewicht? (BMI über 35)		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Leiden Sie an Bluthochdruck und nehmen Medikamente?		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Haben Sie für Ihren Arzt noch andere Hinweise?				-----

Hinweis: Nehmen Sie die Checkliste mit zu Ihrem Hausarzt, sie kann wertvolle Hinweise geben.

ABSETZEN MIT PLAN

Z-Substanzen und Benzodiazepine nach längerer Einnahme wieder abzusetzen, braucht unbedingt einen Plan. Handeln Sie nie allein. Einige Hinweise, die helfen.

✓ **Nicht im Alleingang:** Nehmen Sie von Beginn an die Hilfe Ihres Arztes in Anspruch, denn Z-Substanzen und Benzodiazepine sollten nicht von jetzt auf gleich abgesetzt werden. Der Grund: Werden Schlaf- und Beruhigungsmittel plötzlich abgesetzt, können erhebliche Entzugssymptome auftreten. Um sich besser zu fühlen, greifen viele dann wieder zu den Mitteln – ein Teufelskreis.

✓ **Ausschleichen nach Plan:** Um diese Entzugsscheinungen zu mildern und im besten Falle ganz zu verhindern, ist ein Ausschleichplan wichtig. Das bedeutet, Ihr Arzt verringert nach und nach die Dosis. Dabei kommt es darauf an, wie lange die Mittel bereits eingenommen wurden. Je länger die Einnahme vorliegt, desto länger dauert die Phase der Reduktion.

✓ **Unterstützung annehmen:** Studien haben gezeigt, dass vor allem der eigene Arzt eine gute Motivation sein können, den Absetzplan bis zum Ende durchzuhalten. Suchen Sie das Gespräch, wenn Sie eine schwierigere Phase haben. Sie werden beraten. Aber auch andere Stellen wie Selbsthilfegruppen oder Suchtberatungsstellen können wertvolle Unterstützung anbieten. Fällt es Ihnen besonders schwer, kann eine begleitende Psychotherapie sinnvoll sein.

✓ **Den guten Schlaf im Blick:** Es kann bereits jetzt sinnvoll sein, die Schlafstörung, die der Grund für die Medikamenteneinnahme war, in den Blick zu nehmen. Prüfen Sie, ob Sie gut vorbereitet sind, ohne Schlafmittel zurechtzukommen. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen.

