



HERBIG

DAS SCHLAF-
LERNBUCH FÜR
ERWACHSENE

Susanne Oswald

Nie wieder
schlaflos

Susanne Oswald

Nie wieder
schlaflos

DAS SCHLAFLERNBUCH
FÜR ERWACHSENE

HERBiG

Für meine Mutter

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autoren und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet unter
www.herbig-verlag.de

© 2014 F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel

Umschlagmotiv: plainpicture, Hamburg

eBook-Produktion: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten

ISBN 978-3-7766-8203-8

Inhalt

Vorwort

Vom Schlafen und Träumen

Wie schlafe ich eigentlich?

Test: Welcher Schlaftyp sind Sie?

Guter Schlaf – mehr Lebensqualität

Die Schlummerphasen

REM-Phasen und Non-REM-Phasen

Wie viel Schlaf ist gesund?

Träume als Erinnerungsreisen

Die Traumerinnerung trainieren

Traumbitten

Klarträume

Binsenweisheiten rund um den Schlaf

Schlummern wie auf Wolke sieben

So betten Sie sich richtig

Bettgestell

Lattenrost

Matratze
Bettzeug
Bettbezüge
Nacktschlafen erlaubt – die richtige Schlafbekleidung
Umwelteinflüsse
Erdstrahlen
Himmelsrichtung
Raumklima

Kein Platz für Störenfriede

Störquellen

Schnarchen
Zähneknirschen
Essen und Trinken vor dem Zubettgehen
Koffein
Alkohol
Nikotin
Gedankenkarussell
Fernsehen
Lesen
Anstrengende Gespräche
Aufregende Anrufe
Stress
Sorgen
Gesundheitliche Störungen

Entspannung für eine gute Nacht

Viele Wege führen in die Entspannung

Heilreisen
Autogenes Training
Konzentrationsübungen
Schäfchenzählen
Zehenstretching – Fußentspannung
Ruheatmung

Progressive Muskelrelaxation (PMR)
Persönliches Einschlafritual

Das sagen Experten

Schlafapnoe

Schlaflabor

Gehirnaktivität, Schlafphasen, Kurven

Medikamente

Zahnärztliche Schlafmedizin

Träume

Chronobiologie

Schlafplan

Schritt für Schritt zu gutem Schlaf

- Die eigenen Bedürfnisse kennen und achten
- Schlafhygiene
- Schlaflust wecken
- Rituale
- Entspannungsübungen

Die Kraft der Natur

Natürliche Hilfsmittel

- Bachblüten
- Bachblüten im Überblick

Schüßler-Salze
Schüßler-Salze im Überblick
Kräuter – (k)ein Hexenzauber
Heiße Milch mit Honig
Aromatherapie

Tipps und Tricks

So segeln Sie sanft ins Land der Träume

Kohlenhydrate machen müde, Eiweiß macht munter?
Musik für mehr innere Ruhe
Bewegung und Sport
Schlafpille Frischluft
Noch ein paar einfache Kniffe

Nach(t)wort

Literatur

Links im Internet

Danke

Lesetipps

Vorwort

Schlafen Sie schon, oder grübeln Sie noch? Kennen Sie das? Sie gehen müde zu Bett, freuen sich, die Augen schließen zu dürfen und im Schlaf neue Kraft zu schöpfen. Aber kaum ist das Licht aus, fängt das Gedankenkarussell an, sich zu drehen. Unruhe steigt auf.

Der Alltag hat uns alle fest im Griff – auch dann, wenn wir eigentlich schlafen wollen. Sorgen, ungelöste Probleme, körperliche Beschwerden ... Vielleicht haben Sie Schmerzen, kalte Füße oder Durst? An Schlaf ist auf jeden Fall nicht zu denken und der Ärger darüber verstärkt die Einschlafprobleme nur noch. Stoppen Sie diese negative Spirale. Auf den folgenden Seiten führe ich Sie Schritt für Schritt zu einem neuen Schlafbewusstsein.

Gründe für Schlafprobleme gibt es viele. Dabei ist guter Schlaf so enorm wichtig! Im Schlaf regeneriert sich der Körper, die Zellen werden erneuert, Geschehnisse des Tages werden aufgearbeitet und neue Kraft für die nächste Wachphase wird getankt. Gute Gründe also, um Schlaflosigkeit nicht einfach hinzunehmen.

Lernen Sie in diesem Buch auf leicht verständliche Art viele Möglichkeiten kennen, wie man zu einem gesunden Schlaf finden kann, mit Hilfestellungen für den Alltag und anschaulichen Fallbeispielen.

Außerdem bekommen Sie zahlreiche wirksame Ein- und Durchschlaf Tipps von A wie autogenes Training bis Z wie Zehenstretching an die Hand und einen Schlafplan, der Ihnen hilft, Ihren persönlichen Schlafrhythmus zu finden und zu trainieren.

Ich lade Sie ein ins Land der Träume und begleite Sie auf der Suche nach Ihrem ganz persönlichen Weg zum perfekten Schlummer.

Einen entspannten Schlaf wünscht Ihnen

Ihre

Susanne Oswald

Vom Schlafen und Träumen

Wie schlafe ich eigentlich?

Um Schlafproblemen auf den Grund gehen zu können, sollte man sich erst einmal über die eigenen Bedürfnisse im Klaren sein. Oft liegt die Ursache gar nicht so tief verborgen, aber durch eine gewisse Alltagsblindheit ist uns der Blick darauf versperrt.

Schlafen Sie gegen Ihren persönlichen Rhythmus? Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, Ihren Tagesplan Ihren Schlafbedürfnissen anzupassen? Sind Sie ein Langschläfer? Vielleicht können Sie eine Stunde später zur Arbeit gehen? Oder als Frühaufsteher eine Stunde eher?

Auch die Dauer des benötigten Schlafs kann von Mensch zu Mensch sehr variieren. Während der eine nach 5 Stunden Schlaf putzmunter den Garten umgraben möchte, ist der andere vielleicht auch nach 7 Stunden noch müde.

Das Wissen um die eigenen Bedürfnisse hilft bei der Entwicklung der persönlichen Schlafstrategie.

Wichtig ist, dass Sie gelassen bleiben, denn das ist der erste Schritt zu einem gesunden Schlaf. Sie werden in aller Ruhe und mit viel Liebe den Weg zu Ihrem persönlichen Rhythmus finden.

Test: Welcher Schlaftyp sind Sie?

Egal, ob Nachtteule oder früher Vogel, wichtig ist, dass Sie Ihrem persönlichen Bedürfnis entsprechend schlafen.

Bitte notieren Sie sich die Fragennummern und den Buchstaben Ihrer Antwort, die Auflösung finden Sie dann am Ende des Tests.

1. Wie gut können Sie einschlafen?

- a. Nach längerem Hin- und Herwälzen und/oder Grübeln.
- b. Innerhalb kürzester Zeit.
- c. Ich kann nur sehr schlecht einschlafen und wache immer wieder auf.

2. Gönnen Sie sich den Schlaf, den Sie brauchen?

- a. Ich schlafe wenig und kämpfe gegen die Müdigkeit an.
- b. Ich schlafe gern und viel. Oft auch länger, als nötig wäre. Mein Bett ist einfach zu kuschlig.
- c. Ich schlafe regelmäßig und ausreichend, um mich tagsüber fit zu fühlen.

3. Fällt Ihnen das Aufstehen leicht?

- a. Wenn ich aufwache, bin ich sofort fit und einsatzbereit und freue mich auf den Tag.
- b. Ich gönne mir eine langsame Anlaufphase, auch wenn das nicht unbedingt nötig wäre.
- c. Die erste Stunde mag ich nicht angesprochen werden. Ich brauche Zeit, um zu mir zu kommen und fit für den Tag zu werden.

4. Haben Sie ein Einschlafritual? Zum Beispiel im Bett lesen, eine Tasse Tee vor dem Schlafen trinken, noch etwas Musik hören oder Ähnliches?

- a. Ich habe kein Ritual.
- b. Ich habe einen festen Ablauf, und an den halte ich mich auch.
- c. Ich habe zwar ein Ritual, aber ich halte mich nicht immer daran.

5. Gehen Sie gerne schlafen? Freuen Sie sich auf Ihr Bett?

- a. Mir graut vor der Nacht, weil ich weiß, dass ich ohnehin nicht einschlafen kann.
- b. Da bin ich neutral, es gehört einfach dazu.
- c. Oh ja, nach einem Tag voller Leben ist es schön, abends müde und zufrieden zwischen die Laken zu schlüpfen und sich in Morpheus' Arme zu begeben. Das ist ein Geschenk.

6. Haben Sie regelmäßige Schlafzeiten?

- a. Ja.
- b. Nein.
- c. Überwiegend.

7. Brauchen Sie einen Wecker oder jemanden, der Sie weckt, um pünktlich aufzustehen?

- a. Ja.
- b. Nein.
- c. Zu bestimmten Anlässen.

8. Sind Sie konzentriert bei der Arbeit, oder werden Sie ohne ersichtlichen Grund schnell müde?

- a. Sehr konzentriert.
- b. Unkonzentriert und müde.
- c. Das kommt auf die Arbeit an, bei langweiligen Aufgaben werde ich oft müde.

9. Erinnern Sie sich an Ihre Träume?

- a. Oft und sehr lebhaft.
- b. So gut wie nie.
- c. Manchmal.

10. Gehen Sie gerne früh schlafen oder machen Sie auch schon mal die Nacht zum Tage?

- a. Ich liege immer spätestens um zehn im Bett.
- b. Hin und wieder wird es später, normalerweise aber ist meine Bettzeit spätestens um zehn.
- c. Vor Mitternacht gehe ich selten zu Bett.

Punkte:

1	a - 2	b - 1	c - 3
2	a - 3	b - 2	c - 1
3	a - 1	b - 2	c - 3
4	a - 3	b - 1	c - 2
5	a - 3	b - 2	c - 1
6	a - 1	b - 3	c - 2
7	a - 3	b - 1	c - 2
8	a - 1	b - 3	c - 2

9	a - 1	b - 3	c - 2
10	a - 1	b - 2	c - 3

Auswertung:

10 bis 16 Punkte:

Sie haben einen gesunden persönlichen Rhythmus. Egal, ob Sie ein früher Vogel sind und zeitig zu Bett gehen oder eine zufriedene Nachtteule. Meist schlafen Sie gut und hören auf die Bedürfnisse Ihres Körpers. Sicher finden Sie in diesem Buch noch Anregungen, um Kleinigkeiten zu verändern und so Ihren Schlaf zu optimieren.

17 bis 28 Punkte:

Sie sind ein Mischtyp. Ob früher Vogel oder Nachtteule, das wissen Sie selbst nicht so genau.

Sie haben richtig gute Nächte, aber dazwischen auch immer mal wieder deutliche Ein- oder Durchschlafprobleme. Sicher werden Sie mithilfe einiger Tipps Ihr Schlafverhalten verbessern können und mehr Kontinuität erreichen.

Ab 29 Punkten:

Sie sind ein früher Vogel, der zur unfreiwilligen Nachtteule wurde, oder eine Nachtteule, die den persönlichen Rhythmus verloren hat.

Ihre Nächte sind geprägt von Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten. Guter Schlaf ist für Sie eine Seltenheit. Den ersten Schritt zu einem verbesserten Rhythmus haben Sie bereits getan, Sie beschäftigen sich

mit dem Thema. Ganz bestimmt wird es Ihnen bald gelingen, öfter gut zu schlafen und die Freude und Energie nach einer entspannten Nacht wieder zu erleben.

Guter Schlaf – mehr Lebensqualität

Wer gut schläft, hat mehr vom Leben.

Schlaf ist wie die Mutter, die liebend und schützend die Arme um ihr Kind legt. Schmiegen Sie sich an seine Brust, lassen Sie sich tragen und spüren Sie die Geborgenheit, die ein entspannter Schlaf Ihnen gibt.

Es ist ein Geschenk, das Ihnen Nacht für Nacht gemacht wird. Nehmen Sie es mit Freude und Respekt an und halten Sie es in Ehren.

Schlafprobleme können sich auf alle Lebensbereiche auswirken und im schlimmsten Fall sogar krank machen. Die Folge können eine steigende Fehlerquote bei den täglichen Aufgaben, Konzentrationsprobleme oder vermehrte Fehltage im Beruf sein. Das sind alles Dinge, die eine zusätzliche Belastung darstellen, die sich dann wieder negativ beim Schlaf niederschlägt.

Ausgeschlafen den Alltag zu meistern bedeutet, sich fitter zu fühlen, konzentrierter arbeiten zu können, mehr Lust an Aktivität zu haben und das Leben leichter in seiner gesamten Bandbreite genießen zu können. Lebenslust ist etwas für Ausgeschlafene!

Äußerlich macht sich die Schlafqualität auch bemerkbar. Sie sehen frischer und gesünder aus, wenn Sie ausreichend erholsamen Schlaf bekommen. Schlaflose Nächte hingegen sorgen für schlaffe Haut, Augenringe und wenig Ausstrahlung.

Doch was bedeutet eigentlich guter Schlaf?

Lassen Sie uns der Sache auf den Grund gehen.

Ein Fall aus der Praxis

Eine 45-jährige Patientin kam zu mir in die Praxis, weil sie unter depressiven Verstimmungen litt. In den letzten Monaten war sie immer lustloser geworden, hatte ihre Freunde und auch ihre Familie vernachlässigt und deshalb ein schlechtes Gewissen. Aber sie konnte einfach nicht anders, sie fühlte sich kraftlos. Schulmedizinisch hatte sie sich durchchecken lassen – alles ohne Befund.

Im Erstgespräch kamen wir ganz automatisch auf das Thema Schlaf. Sie winkte ab und sagte: »Ich kann wählen zwischen Rückenschmerzen vom Sofa oder lautstarkem Schnarchen von meinem Mann, das mir den Schlaf raubt.« Dann erzählte sie mir, dass ihr Mann früher nie so stark geschnarcht hatte, erst seit einigen Monaten war das Schnarchen extrem. Damit hatten wir auch schon den Kern des Problems. Getrennte Schlafzimmer wollte die Frau auf keinen Fall. Also riet ich ihr einerseits, ihren Mann zum Arzt zu schicken, um die Ursache des Schnarchens abzuklären. Mit der Frau arbeitete ich an Entspannungsmethoden, sie lernte über autogenes Training die Schnarchgeräusche als

positiven Verstärker zu nutzen und ihre eigene Lebensfreude wieder zu aktivieren. Das klappte natürlich nicht auf Anhieb, aber sie konnte gelassener mit der Situation umgehen, was bereits eine Erleichterung darstellte. Nach etwa einem halben Jahr bekam der Ehemann eine Schnarchschiene. Seit beide Ehepartner wieder gut und ausreichend schlafen können, ist neuer Schwung in ihr Leben gekehrt. In der Ehe, die zu Beginn der Behandlung nach dem Gefühl der Patientin auf der Kippe stand, herrscht wieder Liebe und Aufmerksamkeit.

Die Schlummerphasen

Unser ganzes Leben und so auch der Schlaf unterliegen gewissen Zyklen.

Grob betrachtet kann man den Schlaf in vier Phasen einteilen: Einschlafen, Schlafen, Träumen, Aufwachen.

Medizinisch unterteilt man den Schlaf in fünf Phasen.

In den für einen erwachsenen Menschen üblichen 6 bis 8 Stunden Schlaf durchläuft er diese Schlafzyklen etwa vier Mal.

Einschlafen

Mit geschlossenen Augen lässt man den Alltag Stück für Stück los, man beginnt zu entspannen. Die Wahrnehmung der Außenwelt nimmt ab. Ganz langsam legt sich der Schlaf wie ein Schleier über unser Bewusstsein.

In diesem Zustand ist man noch sehr leicht weckbar und auch bei kleinen Reizen beinahe unmittelbar wieder im Wachzustand.

Das Einschlafen geschieht bei den meisten Menschen innerhalb weniger Minuten. Gleichzeitig ist es aber die Phase, in der sehr häufig Störungen auftreten. Alltagsprobleme bekommen in dieser Zeit eine eigene Dynamik und übernehmen oft das Kommando.

Zum Glück kann man daran sehr gut arbeiten und mit etwas Übung und Geduld die Machtverhältnisse wieder zurechtrücken, die Alltagsprobleme an ihren Platz verweisen.

Das Einschlafen endet mit dem ersten leichten Schlaf. Mit einem nur Sekunden dauernden Übergang gleiten wir in den Leichtschlaf hinein und befinden uns nun in der ersten Non-REM-Phase. Wir lassen das Bewusstsein vollständig los. In dieser Zeit tritt häufig das Gefühl des Fallens auf, oder es kommt zu Muskelzuckungen.

Der Schlaf vertieft sich immer weiter, die zweite Non-REM-Phase beginnt und geht in die dritte über.

Tiefschlaf

Das ist die vierte Non-REM-Phase. Es ist die Zeit der körperlichen Regeneration. Im Tiefschlaf verlangsamen sich Puls und Atmung. Die Augen bewegen sich kaum. Der Körper ist sehr entspannt, die Muskeln sind erschlafft. Wenn wir jetzt geweckt werden, fällt es uns sehr schwer, an die Oberfläche des Bewusstseins zu kommen. Das

Wiedereinschlafen dagegen fällt sehr leicht und oft erinnern sich Menschen gar nicht daran, geweckt worden zu sein.

Aus meinen Leben

Mein zehnter Geburtstag wird mir immer in Erinnerung bleiben, denn meine beiden älteren Schwestern hatten ihn – meiner Einschätzung nach – einfach ignoriert. Zuerst war ich verwundert. Dann enttäuscht und verletzt. Wieso gratulierten mir meine Schwestern nicht?

Irgendwann merkte meine Mutter, dass etwas nicht stimmte, und hakte nach. Natürlich wurden die Schwestern gerufen und befragt. Die beiden waren vollkommen überrascht. Sie hatten mich in der Nacht geweckt und mir als Erste viel Glück für das kommende Lebensjahr gewünscht. Ich hatte mich mit ihnen unterhalten und war danach direkt wieder eingeschlafen. Ich konnte mich an nichts erinnern – sie hatten mich wohl aus einer Tiefschlafphase gerissen. Ich weiß noch, dass ich sehr erleichtert war, denn die vermeintliche Gleichgültigkeit meiner Schwestern hatte mich sehr getroffen. Der Geburtstag war gerettet.

Traumzeit

Auch wenn wir in jeder Schlafphase träumen, gibt es doch eine Haupttraumzeit, aus der wir oft auch die Erinnerung an den Traum mit in das Bewusstsein nehmen. Das ist die Zeit der REM-Phase. Es gibt viele schnelle Augenbewegungen. Puls und Atmung sind erhöht. Der Muskeltonus ist aber