

Viele Menschen nehmen ohne ärztliche Anordnung rezeptfreie Schlafmittel - und das manchmal sogar über Jahre. Die Folge: Sie werden von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abhängig

LIEGEN SIE GESUND?



Für viele Experten gilt das Schlafen auf dem Rücken als gesündeste Position: Der Körper liegt entspannt, die Wirbelsäule ist gerade, Rücken und Nacken sind entlastet



Als nicht gesund gilt das Schlafen auf dem Bauch, da es die Atmung hemmt und zu Verspannungen führen kann



Rund 60 Prozent der Deutschen schlafen auf der Seite. Besonders hier sollten Sie auf das richtige Kissen achten: Es sollte den Kopf so stützen, dass er weder nach unten absackt noch nach oben gedrückt wird

So kommen Sie zur Ruhe

Das Problem kennen Millionen Deutsche: 80 Prozent der Erwerbstätigen schlafen schlecht. **IN** weiß, was Sie tun können, um wieder erholt aufzuwachen ...

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Durchschnitt im Bett. Schlafen wir dabei tief und fest, fühlen wir uns am nächsten Morgen energiegeladener und frisch. Kommen wir dagegen bis weit nach Mitternacht nicht zur Ruhe, wird meist auch der nächste Tag zur Qual. „Die Regenerationszeit für Körper und Geist ist lebenswichtig“, sagt Dr. Bracher im **IN**-Talk. Können sich Körper und Geist über einen längeren Zeitraum nicht regenerieren, führt das mitunter zu einer schnelleren Alterung, Depressionen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

DR. BRACHER, WIE VIEL SCHLAF BRAUCHT MAN?

„Nur Kinder brauchen zwölf Stunden Schlaf oder mehr. Bei Erwachsenen genügen sieben, acht Stunden, manchen auch nur fünf oder sechs. Ausschlaggebend ist das individuelle Schlafbedürfnis.“

UND WARUM IST SCHLAF SO WICHTIG?

„Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Atemfrequenz und Puls

werden mit dem Einschlafen deutlich langsamer, Blutdruck und Temperatur sinken. Das Gehirn verarbeitet die Reize vom Tag, das Immunsystem erholt sich.“

WAS HILFT, WENN MAN NICHT EINSCHLAFEN KANN?

„Dass warme Milch mit Honig das Einschlafen erleichtert, ist wissenschaftlich nicht belegt. Hilfreich sein können aber nachweislich Kirschen aufgrund des darin enthaltenen Schlafhormons Melatonin. Positiv auswirken können sich auch Sonnenblumenkerne, Avocados oder etwa Spinat, der hohe Magnesiumanteile lässt die Muskeln entspannen.“

UND WAS IST DRAN AM „SCHÄFCHENZÄHLEN“?

„Grübler kommen schwer zur Ruhe. Wenn das Entspannen nicht gelingt, können monotone gedankliche Tätigkeiten wie das ‚Schäfchenzählen‘ helfen, da sie von belastenden Gedanken ablenken.“

WODURCH KOMMT MAN ABENDS SCHNELLER ZUR RUHE?

„Empfehlenswert sind feste Gewohnheiten, etwa der abendliche Spaziergang oder die Lesestunde vor dem Einschlafen. Außerdem sollten Sie vor dem Einschlafen weitgehend auf Tee, Kaffee oder Alkohol verzichten.“

SOLLTE MAN IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT SCHLAFEN GEHEN?

„Wichtig ist ein möglichst gleichbleibender Schlafrhythmus: Zur gleichen Zeit schlafen gehen und auch wieder aufstehen.“

THEMA SCHLAFTABLETTE: WIE GEFAHRLICH SIND SIE?

„Schlaftabletten sollten höchstens in Ausnahmesituationen genommen werden. Wie Studien zeigen, ist ansonsten schnell ohne Medikamente gar kein Schlaf mehr möglich.“

WELCHE HAUSMITTEL HELFEN?

„Anstelle von Schlaftabletten wirken auch Naturmittel wie Baldrian, Johanniskraut oder Melisse. Der Apotheker hilft hier weiter.“

WANN SOLLTE MAN EINEN ARZT AUFSUCHEN?

„Kurzfristige Schlafstörungen können zum Beispiel nach belastenden Ereignissen auftreten und sind oft harmlos. Dauern die Ein- oder Durchschlafbeschwerden jedoch mehrere Wochen an, so ist eine medizinische Ursachenklärung erforderlich.“



Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein, weiß: „Die Qualität des Schlafes ist entscheidender als die Dauer“