



Patienteninformation
zum Thema
Schlafstörungen

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie leiden unter Schlafstörungen. Wir möchten Ihnen nachfolgend einige Informationen zum Thema Schlafstörungen, deren Ursache und nicht medikamentöse Behandlungsmaßnahmen geben. Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung

Schlafstörungen sind häufig seelisch bedingt und können Warnsignale für ausgeprägte seelische Störungen sein, die dann weiterer ärztlicher Hilfe bedürfen. Meist sind Schlafstörungen jedoch vorübergehend und verschwinden zusammen mit der Lösung der "Alltags- oder Lebensprobleme". Es gibt Verhaltensweisen, die helfen, zu einem gesunden Schlaf zu kommen.

- Wer zu Schlafstörungen neigt, sollte sich an eine bestimmte Zu-Bett-Geh-Zeit gewöhnen und den Wecker für den nächsten Morgen auf eine bestimmte Stunde stellen.
- Nicht um jeden Preis einschlafen wollen: Verkrampfungen führen zu Einschlafstörungen. Liegt man länger als eine halbe Stunde wach, so verknüpft sich der Gedanke an das Bett mit der Vorstellung, nicht einschlafen zu können.
- Wenn man nachts wach wird, nicht an den Kühlschrank gehen, um sich zu "entschädigen".
- Gedankenketten und Grübeleien vermeiden, denn sie wirken sich als echte Schlafkiller aus.
- Keine Angst haben, zu wenig Schlaf zu bekommen. Dies führt nämlich am nächsten Tag dazu, sich "wie gerädert" zu fühlen.
- Den scheinbaren Schlafmangel nicht durch längeres Schlafen in der nächsten Nacht oder durch ein Wochenende im Bett ausgleichen.
- Nicht eine festgesetzte Stundenzahl schlafen wollen, denn fast jeder Mensch hat ein individuelles Schlafbedürfnis.

Wer trotz der Beherzigung der Tipps immer noch keinen Erfolg hat, sollte sich über die Dauer von zwei Wochen in einem Schlaftagebuch selbst Rechenschaft über seine Schlafdauer, störende Faktoren und Gewohnheiten geben.

Zusätzlich können kurzfristige Ein- oder Durchschlafstörungen oft mit folgenden Allgemeinmaßnahmen gut behandelt werden:

- Wasseranwendungen (ansteigende Fuß- oder Armbäder, abendliches Entspannungsbad)
- kalte Ganzkörperwaschung
- abends rechtzeitig abschalten (Spaziergang statt Fernsehen, Bettlektüre)
- keine belastende Spätmahlzeit
- "Duft-Schlafzimmer" / Aromatherapie (ätherische Öle, z.B. Lavendel - aber Vorsicht mit Kerzen!)
- Eventuell kurzfristig: Schlaf- und Beruhigungstee z.B. Nerven-Tee Stada (mit Baldrian, Melisse und Pfefferminz)

Wir wünschen Ihnen einen guten und erholsamen Schlaf

Ihr Praxisteam