

Volkskrankheit Schlafstörungen

Ein guter und erholsamer Schlaf ist immens wichtig für unsere Gesundheit. Unser Körper benötigt diese Ruhephasen, um sich von den Strapazen des Alltags zu erholen. Der Stoffwechsel und das Immunsystem nutzen die wichtigen «Auszeiten» zur Regeneration, und das Gehirn verarbeitet die gesammelten Informationen.

Leider ist ein gesunder Schlaf bei weitem keine Selbstverständlichkeit. Alleine in der Schweiz leiden über 25 % der Bevölkerung an Schlafstörungen (Insomnie), die sich mitunter gravierend auf die Gesundheit auswirken. Ein- und/oder Durchschlafstörungen können den Körper auf Dauer physisch und mental belasten.

Denn wer nachts nicht zur Ruhe kommt und am Morgen unausgeschlafen ist, ist schneller erschöpft und gereizt. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

Ab wann leide ich unter einer Schlafstörung?

Schlafstörungen haben viele Gesichter. Sie zeigen sich in Form von Einschlaf- und/oder Durchschlafproblemen, Atmungsstörungen und Parasomnien (z. B. Alpträume und Schlafwandeln). Der daraus resultierende Schlafmangel hat in vielen Fällen direkte Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und das mentale Befinden. Schlafstörungen liegen dann vor, wenn mindestens 3 x pro Woche über einen längeren Zeitraum (4 bis 12 Wochen) Störungen beim Einschlafen oder Durchschlafen auftreten. Die Ursachen können unter anderem körperliche und psychiatrische Erkrankungen sein, doch auch Umwelteinflüsse, Medikamente oder ein ungesunder Lebensstil verschlechtern die Schlafqualität.

Schlaflosigkeit in den Griff bekommen

Wer Schlafstörungen erkennt, sollte nach Möglichkeit nicht lange zögern und den Ursachen auf den Grund gehen. Stress und Grübeleien gehören zu den häufigsten Auslösern von nächtlicher Unruhe.



Wer tagsüber an seine körperlichen oder mentalen Grenzen stösst oder abends nicht «abschalten» kann, sollte versuchen, dem Stress mit Sport, Yoga und Meditationsübungen entgegenzuwirken. Eventuell helfen auch ein warmes, entspannendes Bad oder das altbewährte Rezept heisse Milch mit Honig.

Nicht zu spät und zu schwer essen

Weil koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin als Auslöser und Verstärker von Schlafstörungen gelten, sollte man bei Schlafproblemen einen Bogen um diese Produkte machen. Weiter leiden Menschen mit starkem Übergewicht besonders häufig unter Schlafstörungen, weshalb eine gesunde Ernährung im Fokus von vielen Heilansätzen steht. Dazu gehört auch, dass man spätabends nicht mehr schwer oder fett essen sollte.

Ist es eventuell Schlafapnoe?

Bei einer anhaltenden, ständigen Tagesmüdigkeit kann es auch sein, dass die oder der Betroffene an einer Schlafapnoe leidet. [Hier](#) finden Sie alle relevanten Informationen und Hilfsangebote dazu.