

RATGEBER SCHLAF- STÖRUNGEN



Schlafstörungen

Alles Wissenswerte zum Thema Schlafstörungen

- Leseprobe -

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Was sind Schlafstörungen?

Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf

Einfluss der Ernährung auf den Schlaf

Auswahl und Menge der Nahrungsmittel

Methoden und Möglichkeiten zur Überwindung von Schlafstörungen

Art des Schlafens

Anhang, Rechtliches, Impressum

Vorwort

Der Mensch verschläft ein Drittel seines Lebens! Gesunder Schlaf kann soviel Lebensqualitäten freisetzen, dass jeder motiviert sein sollte, sein bestes dafür zu geben. Das haben wir uns zu Herzen genommen und dieses eBook für dich erstellt. Das wichtigste zusammen gefasst und viel Hoffnung versehen, schauen wir uns die Fakten, Situationen und Umstände genauer an.

Was wenn was nicht den natürlichen Verlauf entspricht, dann heißt es immer als erstes auf Ursachenforschung gehen. Der Schlaf ist für den Körper ein wichtiger Faktor Komma um die Energiespeicher erneut aufzufüllen.

Was sind Schlafstörungen?

Als Schlafstörungen bezeichnet man die Zustände in denen man aus welchen Gründen nicht schlafen kann. Sind diese Zustände mindestens drei Mal pro Woche über einen längeren Zeitraum von circa ein bis drei Monaten, so spricht man von Schlafstörung gemäß ISD-10 oder ICD-3. Dabei geht es um das Ein- oder Durchschlafen. Es kann auch das morgendliche Erwachen mit einbezogen werden.

Andere körperliche oder psychische Störungen haben nur bedingt etwas mit Schlafstörungen zu tun. Die Schlafdauer und die Schlafqualität bedingt immer das Wohlbefinden des Menschen und entscheidet über die Leistungsfähigkeit des kommenden Tages. Schlafstörungen können einen nicht unerheblichen Leidensdruck auslösen.

Um eine Diagnose erstellen zu können, bedarf es eines Arztgespräches, den Schlafragebögen zum Schlafverhalten, das Schlafstagebuch über einen Zeitraum von 14 Tage und in Ausnahmefällen eine Aktometrie. Das ist eine Bewegungsmessung über 14 Tage, wo ein Ruhe- und Aktivitäten Profil tagsüber und während der Nacht erstellt wird. Es gibt bei Bedarf auch noch weitere Untersuchungsmöglichkeiten, um eine Diagnose stellen zu können.

Schlafstörungen können plötzlich und akut auftreten. Genauso schnell können sie wieder abklingen. Das ist abhängig von der körperlich, geistigen und / oder psychischen Verfassung des Betroffenen. Schlafstörungen können auch zu einem chronischen Leiden werden. Als Therapie und Heilungsvorschlag zählt die Schlafkunde und weitere Anregungen, die wir ein bisschen weiter hinten noch einmal genauer betrachten.

Das uns gesunder Schlaf gut tut, ist allgemein bekannt. Somit sollte jeder einen gesunden und erholsamen und heilsamen Schlaf anstreben. Selbst wenn es mal zu einer unruhigen Nacht kommt, sollte das nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Der menschliche Körper benötigt sein Minimum an Schlaf, sonst kommt es schnell zu Erkrankungen wie Erkältung, Ausschlag bis hin zu schwerwiegenden, teilweise chronischen Erkrankungen. Aber auch dieses Thema werden wir uns im Detail ansehen und darüber informieren.

Das Schlafen ist ein Zustand, der äußerlich von Ruhe geprägt ist. Während des Schlafens ist die Atmung, der Puls und der Blutdruck deutlich reduziert. Das Schlafen benötigt der Körper um zu überleben. Jeder benötigt mal eine Pause! Der Schlaf wird von dem Hormon Melatonin (der inneren Uhr) reguliert und durch bestimmte Zellen im Gehirn gesteuert. Störungen treten meistens bei Schichtwechsel, Flugreisen, seelischer und psychischer Belastung auf. Der Schlafrhythmus besteht aus vier Schlafzyklen. Diese Zyklen unterscheiden sich im wesentlichen in der Frequenz der Gehirnströme, die Muskelaktivität und die Augenbewegungen. Jeder Mensch hat ein unterschiedliches Schlafbedürfnis, das einzigartig ist.

Ob wir Schlafstörungen haben, wird vom Gefühl abhängig gemacht. Das Gefühl schlecht ein- oder durchzuschlafen ebenso wie das Gefühl tagsüber müde zu sein. Diese Gefühle sind nicht nur einzeln spürbar, sondern können sich gemeinsam auftreten. Sollten diese Gefühle nur wenige Tage auftreten, so gibt es keinen Grund zur Besorgnis. Meistens spüren wir das wenn Menschen bestimmte belastende Situationen erleben oder wir körperliche Erkrankungen haben, wie zum Beispiel eine Erkältung oder Ausschlag.

Ab wann eine Schlafstörung wirklich zu einer Störung führt, wird unterschiedlich ausgelegt. In der Regel sagt man, dass es bei einer Dauer von drei bis vier Wochen einer Abklärung der Ursachen bedarf. Schlafstörungen können seelische und körperliche Ursachen haben. Sie gehören zu der Gruppe der meist gesundheitlichen Problemen der Bevölkerung und umfassen

ungefähr zehn Prozent der Bevölkerung in Deutschland. Die Dunkelziffer ist wahrscheinlich viel höher, jedoch nicht offiziell bekannt.

Ältere Mensch in Deutschland die über 65 Jahre sind leiden nicht selten unter chronischen Schlafstörungen. Die Gesamtdauer des Schlafes wird nicht weniger im Alter, allerdings ist das Empfinden ein anderes. Die Tiefschlafphasen sind bei älteren Menschen kürzer, wodurch das Empfinden verändert wird. Unter anderem sind mehrere Schlafphasen tagsüber verantwortlich dafür, dass nachts weniger geschlafen wird. Somit kommt der ganze Schlafrhythmus durcheinander gebracht und hat dadurch keine vorgegebene Struktur mehr. Nicht selten sind Erkrankungen wie die der Psyche, Depressionen, Demenz oder Angststörungen der Auslöser für die Schlafstörungen.