

Frank Hoese · Nils Klippstein

Besser Schlafen

**Selbsthilfe zum Einschlafen & Durchschlafen
bei Schlafproblemen und Schlafstörungen**

start2dream.de

1. Auflage 2015

ISBN 978-3-931116-95-8

Copyright © 2015 by start2dream, Nils Klippstein, Rochusstr. 55,
40479 Düsseldorf

Nachdruck, auch einzelner Teile, ist verboten. Das Urheberrecht und sämtliche weiteren Rechte sind dem Verlag bzw. Herausgeber vorbehalten. Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger wie DVD, CD-ROM, Bildplatte usw. sowie Einspeicherung in elektronische Medien wie Bildschirmtext, Internet usw. sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Druck und Bindung:

WIRmachenDRUCK GmbH, Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang

Titelbild: fotolia.com (rodjulian)

Inhalt

„Was ist bloß los mit mir?“	5
Wozu brauchen wir Schlaf?	9
Was passiert beim Einschlafen?	10
Schlafmangel – Folgen von Schlafentzug	12
Ein wichtiger Punkt: positiv und aktiv bleiben.....	14
Schlafprobleme - Wann solltest du einen Arzt aufsuchen?.....	16
Ursachen für Schlafstörungen und Schlafprobleme	18
Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie.....	19
Schichtarbeit.....	20
Tagesablauf	21
Bewegungsmangel.....	21
Erkrankungen	22
Lebensalter.....	23
Medikamente	23
Alkohol, Nikotin, Kaffee und andere Genussmittel	24

Schnarchen (Schlafapnoe)	25
Tipps zum besseren Einschlafen.....	26
Schlafhygiene	26
Bewegung	29
Einschlafrituale.....	30
Entspannungsverfahren.....	34
Pflanzliche Einschlafhilfen	38
Phantasiereisen	41
Phantasiereise „Besser schlafen 1“	45
Phantasiereise „Besser schlafen 2“	57
Phantasiereise „Besser schlafen 3“	73
Phantasiereise „Besser schlafen 4“	90
Am Ende der Reise.....	106
Anhang.....	108
Autorenportrait: Frank Hoese.....	108
Autorenportrait: Nils Klippstein.....	110
Nutzungsbedingungen für die Phantasiereisen.....	112
Liebe dich selbst!.....	114
Kostenlose Phantasiereise für Kinder.....	116
Kostenlose Phantasiereise für Erwachsene	117
Deine 5 Vorteile als Premium-Mitglied	118
Bitte bewerte dieses Buch.....	119

„Was ist bloß los mit mir?“

Nicht mehr richtig schlafen zu können, ist eine niederschmetternde Erfahrung. Tagsüber müssen wir wach und leistungsfähig sein. Das ist alles andere als leicht, wenn uns die Erholung fehlt, die ein ungestörter, gesunder Nachtschlaf bietet.

Es gibt sehr unterschiedliche Gründe, warum man nicht einschlafen oder durchschlafen kann. Manchmal will das „Gedankenkarussell“ einfach nicht zur Ruhe kommen, und wir können nicht abschalten. Auch Erkrankungen, Probleme am Arbeitsplatz oder in der Familie, Schichtarbeit, ein ungünstig gestalteter Tagesablauf, Bewegungsmangel, Nikotin, Alkohol, Schnarchen (Schlafapnoe) oder falsche Ernährung können eine Rolle spielen. Schlafprobleme sind immer eine sehr individuelle Angelegenheit, und manchmal braucht es Zeit, um herauszufinden, wie sie zustande kommen.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um dir den Weg zum erholsamen Nachtschlaf zu erleichtern. Dazu nutzen wir unter anderem auch Phantasiereisen – eine Entspannungstechnik, die sehr wirkungsvoll sein kann, um zum Beispiel Gedanken, die dich wach halten, auszublenden und in einen tiefen Entspannungszustand zu gehen. Wie Phantasiereisen funktionieren, erklären wir dir in einem eigenen Kapitel.

Der Vorteil von Phantasiereisen ist, dass sie eine Entspannungsreaktion bewirken, bei der die Organsysteme des Körpers in einen Ruhe- und Regenerationsmodus umschalten. Dadurch kann das Einschlafen erheblich erleichtert werden. Was dabei in deinem Körper passiert, beschreiben wir ebenfalls in einem eigenen Kapitel.

Es gibt allerdings viele Ursachen für Schlafprobleme, und einige, bei denen du ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen solltest. Schlafprobleme können auch auf ein gesundheitliches Problem hinweisen, das in die Hände eines Arztes oder Therapeuten gehört. Dann würde es wenig Sinn machen, sich allein auf eine „Selbstbehandlung“ mit Phantasiereisen zu verlassen. Wann das der Fall ist, erfährst du im Laufe des Buches.

Wir unterscheiden in diesem Buch zwischen Schlafproblemen, die auch ohne medizinische oder psychologische Hilfe überwunden werden können, und Schlafstörungen, die behandelt werden müssen und für die Phantasie Reisen allein nicht geeignet sind. Die Grenze ist für den Laien nicht immer klar erkennbar. Deshalb solltest du bei hartnäckigen Einschlaf- oder Durchschlafproblemen grundsätzlich einen Arzt aufsuchen – erst eine gründliche Diagnostik kann aufdecken, ob du es mit einem Schlafproblem oder einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung zu tun hast.

Herzstück dieses Buches sind vier Phantasie Reisen, die wir entwickelt haben, um den natürlichen Einschlafvorgang zu unterstützen. Obwohl sie alle das gleiche Ziel verfolgen, unterscheiden sie sich doch, was den Weg dorthin betrifft. So kannst du ausprobieren, was bei dir am besten funktioniert und womit du dich beim Einschlafen am wohlsten fühlst. Die Reisen sind in diesem Buch im Volltext wiedergegeben, so dass du sie auch jemandem vorlesen kannst – vielleicht einem Partner, der Einschlafprobleme hat. Für Kinder sind sie allerdings nicht geeignet, da sie auf die Vorstellungs- und Erfahrungswelt von Erwachsenen abgestimmt sind. Einen Link zum Download der Audiodatei findest du bei der jeweiligen Phantasie Reise.

An verschiedenen Stellen im Buch findest du auch Links, die dich zu informativen Seiten im Internet bringen. So kannst du dich zu einzelnen Fragen selbst weiter informieren. Wir können natürlich nicht garantieren, dass die Anbieter diese Informationen immer bereit halten, und können auch keine Verantwortung für den Inhalt der Seiten übernehmen – als Informationsquelle möchten wir sie dir aber nicht vorenthalten.

Wir hoffen, dass dieses Buch und die Phantasiereisen dir helfen, zu einem natürlichen, ungestörten Schlaf zu finden. Über dein Feedback würden wir uns freuen!

Wozu brauchen wir Schlaf?

Schlaf dient nicht nur der Erholung des Körpers, auch wenn dies eines der wesentlichsten Nutzen des Schlafs ist. Schlaf ist auch nötig, um Tagesereignisse und Erlebnisse zu verarbeiten, für die Heranbildung von dauerhaften Erinnerungen und fürs Lernen, für emotionale Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und seelische Stabilität.

Im Schlaf ist das Gehirn hochaktiv. Das Bewusstsein ist zwar überwiegend ausgeschaltet und nimmt keine äußeren Sinnesindrücke mehr wahr, doch es finden weiterhin viele wichtige Regulationsprozesse statt. Gedächtnissysteme beschäftigen sich mit neuen Informationen und gliedern sie in die Gedächtnisspeicher ein, Leber, Nieren und Verdauungssystem werden aktiver, erschöpfte Energiespeicher werden wieder aufgefüllt, und

das Immunsystem macht sich an die Arbeit, um Krankheitserreger zu bekämpfen, die in den Körper eingedrungen sind.

So gleicht dein Körper Belastungen durch die täglichen Anforderungen aus und sorgt dafür, dass deine tägliche Erfahrung für späteres Handeln und Planen nutzbar gemacht wird. Dein inneres Milieu wird wieder ausbalanciert, Körpergewebe regeneriert und Schädliches und Überflüssiges aussortiert, damit es ausgeschieden werden kann. Kein Wunder also, dass Schlafmangel Folgen haben kann – wenn diese Prozesse nicht ungestört ablaufen können, kommt es früher oder später zu Belastungserscheinungen.

Was passiert beim Einschlafen?

Der Einschlafvorgang beginnt schon lange vor dem eigentlichen Einschlafen. Der Mensch ist ein tagaktives Säugetier, anders als viele andere, die vorwiegend in der Nacht unterwegs sind. Solange Licht auf die Netzhaut des Auges fällt, wird ein Nervenzentrum im Zwischenhirn aktiviert. Es sorgt über Nervenbahnen und Hormonausschüttungen dafür, dass wir aktiv und aufmerksam für äußere Reize sind. Wenn es dunkel wird, gelangt

weniger Licht auf die Netzhaut, und die Erregung in diesem Nervenzentrum lässt nach. Stattdessen veranlasst es nun eine vermehrte Ausschüttung des Hormons Melatonin aus der Zirbeldrüse (einem kleinen, zapfenförmigen Anhang des Zwischenhirns). Melatonin ist an der Schlafeinleitung beteiligt – es macht müde und erleichtert den Übergang in den Tiefschlaf.

Wenn wir uns hinlegen und die Augen schließen, schaltet der Körper normalerweise vom Aktivitäts- in den Ruhemodus um. Dazu werden die Systeme, die wir für unsere Tagesaktivitäten brauchen – Muskeln und Sinnesorgane – heruntergefahren, während die Aktivität der Verdauungs- und Entgiftungsorgane ansteigt. Auch Wachheit und Aufmerksamkeit lassen nach, und äußere Reize dringen nach und nach immer weniger ins Bewusstsein. Das Gehirn nimmt sie zwar noch wahr – deswegen wachen wir auf, wenn wir einen Wecker oder ein unerwartetes lautes Geräusch hören – doch sie werden nicht mehr ans Bewusstsein weitergeleitet. So schaltet sich ein Wahrnehmungssystem nach dem anderen ab.

Auch das Bewusstsein selbst wird heruntergefahren. Das geschieht, indem die Hirnwellenfrequenzen abgesenkt werden. Informationen werden im Gehirn – ähnlich wie in einer Computer-CPU – in einem bestimmten Takt als elektrische Signale

weitergegeben. Diese elektrischen Aktivitäten des Gehirns kann man zum Beispiel in einem Elektro-Enzephalogramm (EEG) aufzeichnen. Je höher dieser Takt ist, desto wacher und konzentrierter sind wir. Im Wachzustand liegt er etwa bei 30 Hertz; das bedeutet, dass die Nervenzellen des Gehirns rhythmische Erregungswellen mit etwa 30 Spitzen pro Sekunde produzieren. Wenn du beim Einschlafen merkst, dass deine Gedanken langsamer und weniger werden und dass dein Zeitgefühl sich verabschiedet, liegt das daran, dass dieser Rhythmus sich erheblich verlangsamt. Sinkt er unter 4 – 6 Hertz ab, schläfst du ein. In diesem Zustand – man bezeichnet ihn als Theta-Wellen – beginnt das Bewusstsein wegzudämmern. Werden die Gehirnwellen noch langsamer, spricht man von Delta-Wellen (0,1 bis 4 Hz). Sie entsprechen tiefem, traumlosem Schlaf.

Schlafmangel – Folgen von Schlafentzug

Wer einmal ein paar Nächte hintereinander mit weniger Schlaf auskommen musste, weil er nicht einschlafen oder durchschlafen konnte, kennt diesen Zustand: Man ist müde, unkonzentriert und gereizt, die Leistungsfähigkeit lässt nach, und selbst die kleinen Anforderungen des Alltags werden zur Mühsal. Diese Folgen von

Schlafentzug stellen sich schon sehr kurzfristig ein – manchmal reicht schon eine schlechte Nacht, damit man sich so fühlt. Die Beeinträchtigung von Konzentration und Reaktionsfähigkeit ist nicht ungefährlich, denn so steigt das Unfallrisiko – nicht nur im Straßenverkehr, sondern auch bei der Arbeit an Maschinen oder im Haushalt. Glücklicherweise lässt sich so ein kurzfristiges Schlafdefizit wieder ausgleichen, wenn man zum erholsamen Nachtschlaf zurückfindet.

Schwieriger wird es, wenn die Schlafprobleme länger andauern. Da das Immunsystem seine Arbeit in den wichtigen Ruhephasen nicht gründlich erledigen kann, wird man anfälliger für Infektionskrankheiten. Krankheitserreger, die der Körper sonst mühelos abwehrt, können sich so im Körper ausbreiten und Schnupfen, Grippe, Erkältungen oder Magen-Darm-Infektionen verursachen.

Aber auch andere Organsysteme leiden unter anhaltendem Schlafmangel. Insbesondere Herz und Kreislauf sind anfällig für einen Mangel an Erholung. Hier kann Schlafmangel Bluthochdruck begünstigen – und damit auch das Risiko von Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfällen erhöhen. Wenn andere Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen oder gewohnheitsmäßiger Alkoholkonsum dazukommen, kann das

Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, enorm steigen.

Wie jeder Betroffene weiß, wirkt sich Schlafmangel aber nicht nur auf den Körper aus, sondern auch auf die Psyche. Stimmungsschwankungen mit depressiven Verstimmungen, Ohnmachtsgefühle, Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen können die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen – das Leben, der Alltag wird zur Mühsal. Darunter können auch Beziehungen und Freundschaften leiden, und eine aktive Lebensführung ist kaum noch möglich.

Ein wichtiger Punkt: positiv und aktiv bleiben

Diese Aufzählung, wie sich Schlafmangel auswirken kann, möchten wir dir nicht einfach unkommentiert mitgeben. Wenn du fest davon überzeugt bist, dass irgendetwas (zum Beispiel Schlafmangel) dir körperlich und seelisch schadet, dann wird es das mit großer Wahrscheinlichkeit auch tun – das nennt man einen Nocebo-Effekt. Allein die Überzeugung, krank zu werden, kann krank machen. Es ist deshalb wichtig zu wissen, wie du mit solchen Informationen umgehen musst.