

Schlafen Sie gut?!

ESCHEN Etwa 15 bis 30 % der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Dabei unterscheidet man ungefähr 80 verschiedene Formen von Schlafstörungen, allen voran die Einschlafstörung (häufig bei akuten Belastungssituationen), die Durchschlafstörung (oft bei chronischen Schlafproblemen) und das vorzeitige Aufwachen (oft bei älteren oder depressiven Personen). Schlafdauer und -rhythmus sind von Person zu Person sehr unterschiedlich. Manche Menschen brauchen zehn oder mehr Stunden Schlaf, andere sind nach vier bis fünf Stunden Schlaf erholt. Mit dem höheren Lebensalter verändert sich die Schlafqualität (weniger Tiefschlaf) und das Schlafmuster (mehr Tagesschlaf). Der Schlaf wird oberflächlicher und störungsanfälliger. Hält der Schlafmangel längere Zeit an, lässt die Leistungsfähigkeit nach. Die Reaktionen verlangsamen sich und das Gedächtnis wird schlechter. Längerfristig leiden das Immun- und das Herz-Kreislaufsystem unter dem Schlafmangel. Schlafstörungen können ausgelöst werden durch übermäßige Anspannung und Stress, Erkrankungen wie Schlafapnoe und Restless-Legs-Syndrom, Schmerzzustände, bestimmte Medikamente und Genussmittel (Koffein, Nikotin und Alkohol). Bevor nun zu Schlafmitteln gegriffen wird, lohnt es sich, auf eine gute Schlafhygiene zu achten. Dazu zählen verschiedene Massnahmen wie: am Tag körperlich aktiv sein, Mittagsschlaf nicht länger als 30 Minuten machen, kein üppiges Essen am Abend, auf regelmässige Bettzeiten achten, Körper und Geist entspannen. Massive, chronische



Betroffene mit Schlafstörungen sollten frühzeitig Unterstützung bei Fachpersonen holen. (Foto: ZVG)

Schlafstörungen (über 1 bis 3 Monate) sollten ärztlich abgeklärt werden. Bei leichteren Schlafproblemen sind pflanzliche Mittel wie Baldrian, Hopfen, Lavendelblüten, Melisse und Passionsblume durchaus hilfreich. Ein weiteres interessantes Mittel aus der Anthroposophie ist das Sprossblatt (Bryophyllum). Die Aminosäure Tryptophan, vorzugsweise kombiniert mit B-Vitaminen und Magnesium, gilt als gutes Einschlafmittel und kann in Form von individuell

hergestellten Mikronährstoffmischungen eingenommen werden. Tryptophanreich sind Bananen, Cashewnüsse, Milch- und Sojaprodukte. Eine warme Tasse Milch mit Honig oder ein wohlriechender Kräutertee vor dem Zubettgehen sind tolle Schlafrituale. Wichtig ist, dass Schlafstörungen nicht zu lange hingenommen werden, sondern dass sich Betroffene frühzeitig Unterstützung und Tipps bei Fachpersonen holen.



**HAUS DER
GESUNDHEIT**



www.haus-der-gesundheit.li



Name:
Florentina Schädler

Eidg. dipl. Apothekerin

Apotheke am
St. Martins-Ring

www.apotheke-am-stmartinsring.li