

Schäfchen zählen ...

... ist passé. Denn es gibt wahrlich bessere Tipps, die Sie Ihren Kunden bei Schlafstörungen geben können. Oft helfen schon einfache Maßnahmen wie Stressabbau und gute **Schlafhygiene**.

Millionen Deutsche wälzen sich nachts im Bett hin und her, weil sich der Schlaf einfach nicht einstellen will oder sie schon nach kurzem Nickerchen wieder hellwach sind. Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) sind quälend, können

Fall, von Insomnien geplagte Kunden im Beratungsgespräch nach Vorerkrankungen und Arzneimittel-Einnahme zu fragen und ihnen bei anhaltenden Schlafproblemen zum Arztbesuch zu raten.

Oft sind es jedoch weder gesundheitliche Beeinträchtigungen noch Medikamente, son-

schlummern können, sollten Sie ihnen raten ...

... am (späten) Abend auf üppige und scharf gewürzte Speisen zu verzichten. Besser ist's, einige Stunden vor dem Zubettgehen eine leichte Mahlzeit zu genießen.

... ab dem Nachmittag einen großen Bogen um koffeinhaltige Getränke zu machen. Auch Nikotin ist ein Aufputschmittel. Vor allem „späte Zigaretten“ erschweren das Einschlafen.

... die Finger vom alkoholischen „Schlummertrunk“ zu lassen. Denn: Alkohol kann zwar kurzfristig das Einschlafen erleichtern, ist jedoch ein Hauptgrund für Durchschlafstörungen.

... wenn möglich auf einen regelmäßigen Tagesrhythmus zu achten.

... für ein gutes Klima im Schlafzimmer zu sorgen: Kühl, dunkel, ruhig und gut gelüftet sollte es hier sein. Ebenfalls wichtig für gesunden Schlaf ist eine hochwertige – weder zu weiche noch zu harte – Matratze.

... für Entspannung zu sorgen. Gut zum Stressabbau sind Verfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Yoga.

... Einschlafrituale zu pflegen, beispielsweise vor dem Zubettgehen eine Tasse Kräutertee zu trinken, ruhige Musik zu hören oder ein Entspannungsbad zu nehmen.

... Fernsehgerät, Computer, Telefon & Co. konsequent aus dem Schlafzimmer zu verbannen.

Zuverlässige Helfer Um überhaupt wieder zur Ruhe finden zu können, sind einige Kunden vorübergehend auf Schlafmittel (Hypnotika) angewiesen. Für die Selbstmedikation gut geeignet sind vor allem pflanzliche Sedativa mit Extrakten aus Hopfenzapfen, Baldrianwurzeln, Passionsblumenkraut und Melissenblättern, die kaum Nebenwirkungen haben, am nächsten Morgen nicht mehr „nachwirken“ (kein Hang-over-Effekt) und kein Suchtrisiko bergen. Ebenfalls rezeptfrei erhältlich sind müde machende Antihistaminika mit den Wirkstoffen Diphenhydramin und Doxylamin. Hier sollten Sie bei der Abgabe jedoch unbedingt darauf hinweisen, dass diese Medikamente ohne ärztliche Verordnung nur für die kurzzeitige Anwendung vorgesehen sind und bei nicht ausreichend langer Schlafdauer die Gefahr eines Hang-over-Effekts besteht. Ebenfalls wichtig ist es, über Kontraindikationen aufzuklären. Alle anderen Hypnotika wie Benzodiazepine, Z-Substanzen und Melatonin müssen vom Arzt verordnet werden. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin



Leistungsfähigkeit und Lebensqualität merklich beeinträchtigen. Mögliche Ursachen gibt es viele: So können psychische, organische und neurologische Erkrankungen die Nachtruhe stören. Auch unterschiedliche Arzneimittel, darunter bestimmte Antibiotika, Antidepressiva und Appetitzügler, Betablocker und Parkinson-Medikamente, können Schlafstörungen als Nebenwirkung haben. Sinnvoll ist es auf jeden

fall, von Insomnien geplagte Kunden im Beratungsgespräch nach Vorerkrankungen und Arzneimittel-Einnahme zu fragen und ihnen bei anhaltenden Schlafproblemen zum Arztbesuch zu raten. Oft sind es jedoch weder gesundheitliche Beeinträchtigungen noch Medikamente, sondern vielmehr die persönlichen Lebensumstände, die Betroffenen den Schlaf rauben: Dauerhafter Stress, seelische Belastungen, ungünstige Schlafbedingungen (z.B. Licht, Lärm, stickige Luft), fettes Essen am Abend und Alkohol gehören zu den typischen Schlafkillern. Und dagegen lässt sich etwas unternehmen!

Gute Nacht Damit Ihre Kunden nachts wieder friedlich