



Tips bei

Untersuchungen zeigen, daß zwei Drittel der Menschen schlecht oder zuwenig schlafen.

# Schlafstörungen

## Warum schlafen wir?

Die Frage, warum die klugen Menschen ein Drittel ihres Lebens verschlafen, beschäftigt Wissenschaftler seit langem. Vieles liegt noch im Dunkeln, aber vier Gründe werden zur Zeit diskutiert:

λ Im Schlaf spart der Körper Energie. Dafür spricht beispielsweise, daß sich Tiere vor dem Schlafen so zusammen rollen, daß ihr Körper eine möglichst kleine Oberfläche bildet, über die Wärme an die Umgebung abgegeben wird. Außerdem kann man feststellen, daß Menschen und Vögel mehr schlafen, wenn sie an Nahrungsmangel leiden. Im Schlaf ist der Energieverbrauch bis zu 20% geringer als im wachen Zustand. Das macht in acht Stunden etwa 120 Kilokalorien aus (entspricht dem Energiegehalt einer Scheibe Brot).

Diese relativ geringe Einsparung an Energie macht die "Energiespar-Theorie" fragwürdig. Außerdem sterben Ratten nach 21 Tagen ohne Schlaf, auch wenn sie ausreichend gefüttert werden.

λ Der Körper braucht anscheinend einige Stunden des Tages, um seine leergelaufenen Akkus aufzuladen, um kleine und größere Reparaturen an den Körperorganen durchzuführen. Der Körper verwandelt sich in eine Großbaustelle. Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die Kinder im Schlaf wachsen lassen. Andere Hormone dienen der Instandsetzung defekter Zellen. Die Glykogen-(=Zucker-)Vorräte des Gehirns werden im Schlaf aufgefüllt. Abwehrzellen werden gebildet, die in den Körper eingedrungene Krankheitserreger bekämpfen sollen. Daher verwundert es nicht, daß nach durchwachten Nächten die Infektanfälligkeit ansteigt.

λ Besonders aber dient der Schlaf dazu, die Datenflut, die sich im Laufe des Tages angesammelt hat, zu sortieren. Das Gehirn entsorgt Schrott, speichert Brauchbares, vergleicht mit Daten, die bereits im Lebensspeicher vorhanden sind. Dabei wird alles ohne störende Zensur unseres Verstandes durcheinander gewirbelt, um neue

Lösungen durchzuspielen. (So entstehen unsere unlogischen Träume.) Abschließend wird alles wieder in ordentlichen Wissens-, Verhaltens- und Gefühlspaketen gespeichert. Und wir sind um Erfahrungen reicher.

λ Seit den fünfziger Jahren weiß man, daß REM-Schlaf (siehe unten) und Gedächtnis eine besondere Beziehung haben. Physische Fähigkeiten werden leichter gelernt, wenn man ausgeschlafen ist. Studenten wiesen nach intensiven Prüfungsvorbereitungen eine sehr starke REM-Aktivität in ihrem Schlaf auf. Werden sie immer wieder aus ihrer REM-Phase aufgeweckt, sind Versuchspersonen nicht mehr in der Lage, sich an den Lehrstoff zu erinnern. Im Jahr 1959 wurde eine Versuchsperson 201 Stunde wachgehalten. Nach vier Tagen konnte sie das Alphabet nicht mehr fehlerfrei aufsagen. Kurz danach folgten Halluzinationen und Wahnvorstellungen.

Im Tiefschlaf werden Erinnerungen abgespielt und verfestigt. Im REM-Schlaf werden dann schwache Erinnerungen verstärkt und dafür andere Aufzeichnungen des Gedächtnisses verdrängt, die schon in der Hirnrinde gespeichert sind: so wird Platz für neue geschaffen. Es werden Erfahrungen im Langzeitgedächtnis abgelegt - der Mensch lernt im Schlaf.

Gegen diese Theorie spricht, daß Delphine, die zu den intelligentesten Lebewesen gehören, über keinen REM-Schlaf verfügen.

Wir können und wollen die unterschiedlichen Theorien zur Notwendigkeit des Schlafes nicht weiter diskutieren. Festhalten läßt sich aber, daß der Schlaf aus einem oder verschiedenen Gründen eine biologische Notwendigkeit darstellt. Das merkt jeder, der an Schlafmangel leidet.

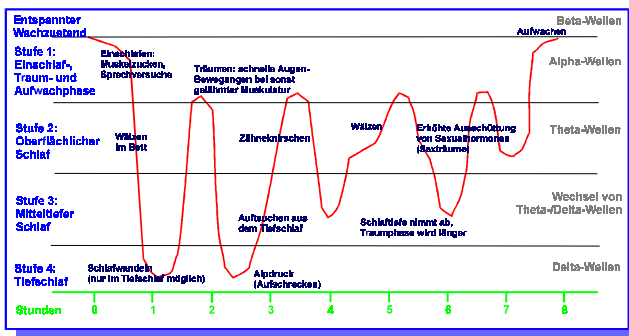
Aber warum schlafen wir nicht wie Katzen immer mal zwischendurch und sind dann auch nachts wach und leistungsfähig? Der Grund ist, daß wir nicht mit einem Nacht-Sinn ausgerüstet sind. Zu unserem eigenen Schutz werden wir im Dunkeln von der Straße ferngehalten.

## Wieviel Schlaf benötigen wir?

Nicht die Schlafdauer entscheidet über eine erholsame Nacht, sondern das richtige Muster aus Tiefschlaf- und Traumphasen. Die meisten Erwachsenen benötigen dafür 6 bis 8 Stunden. Aber es gibt genetische Abweichler: Langschläfer, die 9 und mehr Stunden dafür benötigen, und Kurzschläfer, die mit 5 bis 6 Stunden auskommen. Diese Menschen halten sich oft für schlafgestört. Dabei müssen die einen nur früher, die anderen später ins Bett gehen. Daher gibt die folgende Tabelle nur Durchschnittswerte an.

Lebensalter [Jahre]	Schlafdauer [Stunden]
bis 2	16
2 - 3	12
4 - 9	11
10 - 14	10
14 - 18	8,5
19 - 70	7,5
über 70	5,5

## Der Körper braucht den Tiefschlaf...



Die obige Grafik zeigt, daß sich Tiefschlaf- und Traumphasen in wilder Folge abwechseln. Die meiste Zeit liegen wir in oberflächlichem Schlummer (Stufe 2). Im Tiefschlaf (Stufe 3 und 4) regeneriert der Körper, Zellreparatur- und Sexualhormone werden massenhaft ausgeschüttet, während alle anderen Körperfunktionen auf Sparflamme laufen.

## ... und das Gehirn die Träume

Gegen Morgen überwiegen REM-Phasen (**R**apid **E**ye **M**ovement = schnelle Augenbewegung). Die Bezeichnung für diese Phase rührt daher, daß die Augäpfel schnell hin und her rollen. Die übrige Muskulatur ist gelähmt - ein Schutz, damit wir nicht tun, was wir träumen. Daher kommt es aber auch, daß wir uns im Traum oft nicht von der

Stelle bewegen können. Werden Testschläfer dann geweckt, berichten alle von Träumen, holt man sie dagegen aus dem Tiefschlaf, erinnern sich nur 5%. Daher gelten REM-Phasen als Traumzeit.

Hartnäckig hält sich das Gerücht, der Schlaf vor Mitternacht sei der wichtigste. Das stimmt, wenn man mit den Hühnern aufstehen muß, für andere ist das völlig unerheblich. Wichtig für die Erholung ist der Tiefschlaf, und den holt sich der Körper in den ersten drei Stunden - egal, wann man einschläft.

Ab dem 45. Lebensjahr verändert sich das Schlafmuster. Der Schlaf wird flacher und durch häufigeres Aufwachen zerhackt.

## Keine Sorge bei Schlaflosigkeit

Nach eigenen Angaben finden 51% aller Frauen und 37% aller Männer keine rechte Nachtruhe.

Statt in die tiefe Erholung abzutauchen, werden sie hellwach, sobald sie sich ins Bett begeben. Andere schrecken mitten in der Nacht aus ihren Träumen auf und können dann nicht wieder einschlafen, oder sie erwachen müde, zerschlagen und gar nicht erholt viel zu früh.

Daraus wächst bei vielen die Sorge, sie könnten im Beruf versagen oder ihrer Gesundheit schaden, weil sie keine acht Stunden Schlaf kriegen. Doch dies ist kein Grund zur Sorge: Wie oben schon erwähnt, ist das Schlafbedürfnis individuell unterschiedlich wie Haarfarbe und Temperament.

Gelegentlich mal eine schlechte Nacht zu haben, ist vollkommen normal: Geräusche, Mondlicht, spätes Essen, Alkohol, ein Schnarcher aus dem Nebenbett, das Nahen der Regel, Ärger mit dem Chef, Vorfreude auf eine Familienfeier...

Selbst der beste Schläfer wacht einmal pro Nacht auf. Das ist kein Problem, wenn die Schlafunterbrechung nicht länger als 10 Minuten dauert. Anders verhält es sich bei häufigen, langen Unterbrechungen.

Nach internationalen Definitionen liegt eine behandlungsbedürftige Schlafstörung vor, wenn innerhalb eines Monats dreimal pro Woche die Schlafqualität so beeinträchtigt ist, daß Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude erheblich gestört sind.

## Störquellen

Körperliche Ursachen, Medikamente und Genussmittel können den Schlaf massiv beeinträchtigen.

**Bluthochdruck** Man schläft schwer ein, wacht häufig schwitzend mit Herzrasen und/oder Alpträumen auf, ist aber morgens trotzdem munter. Auch Blutdruckmedikamente können den Schlaf stören (Arzt fragen).

**Niedriger Blutdruck** macht hellwach, sobald man sich hinlegt, oder läßt nach 2 bis 3 Stunden mit Herzrasen aufschrecken. Beides liegt an einer Mangel durchblutung des Gehirns, dem Zucker und Sauerstoff fehlen. Die Weckaktion dient dazu, die Kreislauf-Krise zu beheben. Kaffee (evtl. vor dem Schlafengehen) und Traubenzucker als Hirnnahrung können Abhilfe schaffen.

**Untergewicht und Magersucht** fördern Schlaflosigkeit, weil dem Körper wichtige Stoffe fehlen und das Gehirn in Notbereitschaft bleibt.

**Schnarchen** stört nicht nur den Partner. Auch für den Schnarcher selbst kann es sehr gefährlich werden. Starkes Schnarchen spricht für eine Schlaf-Apnoe. Dabei kommt es viele Male pro Nacht zu bedrohlich langen Atemstillständen, die die Gefahr eines Herzinfarktes erhöhen. Unbedingt zum Arzt!

**Kaffee und Tee** Bei Schlafstörungen, die nicht auf niedrigem Blutdruck beruhen, sollten Tee und Kaffee ab nachmittags ein absolutes Tabu sein.

**Alkohol** erleichtert das Ein-, aber erschwert das Durchschlafen, weil sich das Gehirn gegen die Betäubung wehrt. Auf Dauer zerstört Alkohol das Schlafmuster wie Schlafmittel, denn Alkohol unterdrückt den REM-Schlaf. Außerdem wirkt er sich negativ auf das Erinnerungsvermögen aus (im Extremfall beim "Filmriß"). Aber schon nach einem Alkoholgenuß von 0,6g pro Kilogramm Körpergewicht (das entspricht etwa drei Gläsern Bier bei einem durchschnittlichen Körperbau) verkürzt sich die REM-Phase in der ersten Nachthälfte um etwa 50 Prozent.

*Wer sich auf eine Prüfung vorbereitet, sollte am Abend nach getaner Arbeit keinen Alkohol trinken und auf ausreichend Schlaf achten, sonst vergißt man das zuvor Erarbeitete sozusagen im Schlaf.*

**Schlafmittel** sind ein unerläßliches Mittel, um Menschen über Krisenzeiten hinwegzuhelfen. Sie sollten aber nur bei akuten Anlässen, die bald vergehen (traurige Ereignisse, Prüfungsstreß, Krankenhausaufenthalt), verwendet werden, wenn andere Hilfsmittel versagen.

Chemische Psycho-Dämpfer erzwingen den Schlaf, der aber oberflächlich bleibt. Die wichtigen Tiefschlaf- und Traumphasen verkürzen sich.

Und bereits nach vier Wochen verlieren die Pillen ihre Wirkung. Folglich muß die Dosis immer mehr gesteigert werden - der klassische Weg in die Abhängigkeit. Wer jetzt noch abspringen will, erlebt einen ernüchternden Rückschlagseffekt: Die Schlafstörungen kehren (vorübergehend) schlimmer als zuvor zurück. Also greift man wieder auf die chemische Krücke zurück. Irgendwann zeigen sich dann die Folgen: Zerstörung der Schlafstruktur, Nachlassen von Gedächtnis, Konzentration und Liebeslust, Verstärkung von Depressionen und schwere Leber- und Nierenschäden.

**Chinesische Organuhr** Krankheiten können den Schlaf stören, das weiß jeder, der an Gelenkschmerzen, juckenden Allergien, Diabetes, Herzproblemen, Verdauungsstörungen leidet. Aber auch Regulationsfehler, die noch gar nicht als Symptom spürbar sind, können die Qualität des Schlafes mindern. Solche Fehler kann man unter Umständen mit der Organuhr aufspüren. Die Chinesen kennen schon seit Tausenden von Jahren Zusammenhänge im Körper, die unsere moderne Schulmedizin nach und nach bestätigt. Zu bestimmten Tages- und Nachtstunden sind einzelne Organe besonders aktiv, daher machen sich kleinere Funktionsstörungen dann deutlicher bemerkbar.

Aufwachzeit	Maximum hat	Minimum hat
23 bis 1 Uhr	Galle <sup>1</sup>	Herz
1 bis 3 Uhr	Leber	Dünndarm
3 bis 5 Uhr	Lunge	Blase
5 bis 7 Uhr	Dickdarm	Niere <sup>2</sup>

1) In China gilt die Galle als der "Heerführer der Entscheidung". Wer immer zwischen 23 und 1 Uhr aufwacht oder nicht einschlafen kann, hat nicht unbedingt eine unerkannte Gallen-

erkrankung, sondern quält sich unter Umständen mit einer Entscheidung, die zu treffen ist.

2) Bekannt ist die Hormonbeteiligung bei Schlafstörungen. Frauen fühlen sich häufiger schlafgestört als Männer und oft setzt die Schlafstörung mit den Wechseljahren ein, oft verbunden mit dem Einnehmen oder Absetzen von Hormonen. Das macht Sinn, wenn man bedenkt, daß die "chinesische" Niere umfangreicher ist als die anatomisch-schulmedizinische. Die "chinesische" Niere umfaßt nämlich das gesamte Urogenital- und Hormonsystem. Demnach könnte ein regelmäßiges Aufwachen zwischen 5 und 7Uhr auf eine Unterfunktion im Hormonsystem hindeuten.

Wachen Sie also immer zu einer bestimmten Uhrzeit auf, sollten Sie sich einmal gründlich untersuchen lassen. Am besten lassen Sie ein Gesundheits-Check-up machen, den die Krankenkassen jedem Mitglied ab 35 einmal jährlich kostenlos gewährt.

## Was tun bei Schlafstörungen?

**Schlafprotokoll** Sollten Ihre Nächte nicht so erholsam sein, wie Sie wünschen, kann ein Schlafprotokoll helfen, die Gründe aufzuspüren.

Legen Sie sich Stift und Papier nebens Bett und notieren Sie in Wachpasen oder am Morgen

- λ Wann sind Sie ins Bett gegangen?
- λ Wann haben Sie das Licht gelöscht?
- λ Wielange haben Sie zum Einschlafen benötigt (geschätzt)?
- λ Wieoft und wann wurde der Schlaf unterbrochen? Evtl. wodurch wurden Sie wach?
- λ Wann sind Sie aufgewacht, bzw. wurden Sie geweckt?
- λ Wie war ihr Befinden morgens und tagsüber?

So zeigt sich, ob Sie nur ein Norm-Abweichler oder wirklich schlafgestört sind.

Auch bei trüben Gedanken kann man sich so helfen. Schreiben Sie auf, was Sie nicht vergessen dürfen, was Sie Ihrem Chef (Ihrer Frau, Ihrem Freund) an den Kopf knallen möchten. Dadurch gibt das Gehirn oftmals Ruhe, weil es sich überlisten läßt.

**Aufstehen!** Wenn Sie nachts aufwachen und merken, daß Sie nicht wieder einschlafen können, stehen Sie auf! Nachts nehmen Probleme

eine völlig irrealen Dramatik an. Lesen Sie (natürlich möglichst nichts Spannendes), hören Sie Musik, beschäftigen Sie sich mit etwas Schönerem - und freuen Sie sich über die gewonnene Zeit, die Sie den Durchschläfern voraus haben. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie so müde sind, daß Sie schnell einschlafen werden.

**Ab durchs Schlaf-Fenster** Nach dem Essen sehnen sich viele Menschen nach einer Müte Schlaf. Und abends sacken selbst Schlafgestörte öfter selbst beim spannendsten Fernsehkrimi weg. Dahinter steckt einfach der biologische Rhythmus, unser Erbe aus den Anfängen der Menschheit. Etwa alle vier Stunden öffnet sich kurz ein solches Schlaf-Fenster (spürbar am Absacken von Kreislauf und Körpertemperatur, nachlassender Konzentration, Frieren). Wer durch ein solches Fenster schlüpft, schläft besser. Zur normalen Bettgezeit sind Sie vielleicht gerade munter und tun wieder stundenlang kein Auge zu. Am besten sollten Sie gleich nach dem Abendessen zähneputzen, abschminken, usw.. Und sobald Sie müde werden: ab ins Bett.

Dies gilt genauso für das morgendliche Aufstehen. Wer sich auch nach ausreichender Nachtruhe morgens regelmäßig unausgeschlafen fühlt, wer glaubt, ständig "mit dem falschen Bein zuerst aufzustehen", wer als Morgenmuffel gilt, sollte überprüfen, ob er nicht einfach zur falschen Zeit aufsteht. Unsere innere Uhr beeinflußt unsere Stimmung. Um morgens gut gelaunt und munter zu sein, müssen Schlaf und innere Uhr abgestimmt sein. Gegen fünf Uhr sackt beispielsweise die Körpertemperatur kurzzeitig ab, während sie um 13 Uhr einen Maximalwert erreicht. Wacht man nun auf, wenn die Kurve ihren Tiefpunkt hat, ist die gute Laune dahin, egal wie lange man geschlafen hat. Bereits ein um 30 bis 60 Minuten späteres Aufwachen kann die Schlafqualität erheblich steigern, auch wenn man deutlich später als gewohnt ins Bett gegangen ist. Wer es sich einrichten kann, sollte seinen Wecker auf eine neue Uhrzeit einstellen.

**Surfen auf der Alpha-Welle** U r einzuschlafen, muß das Gehirn von wachen Beta-Wellen auf die Alpha-Ebene runterschalten. In diesen Niedervolt-Bereich, von dem es leicht in echte Schlaftiefen (Theta- und Delta-Wellen) absackt, können Sie das Gehirn aber auch

künstlich bringen: durch Meditation, Autogenes Training, Entspannung nach Jacobson. Nutzen Sie solche Techniken zum (wieder) Einschlafen. Entspannend wirken auch Sauna, heiße Dusche oder ein warmes Bad (am besten mit Kräuterölen, siehe Tabelle weiter unten). Bei Wärme fährt der Körper schnell sämtliche Funktionen runter, eine Voraussetzung fürs Schlafen.

**Schlummer-Cornflakes** Ein voller Magen stört den Schlaf, aber leer darf er auch nicht sein, sonst gibt er keine Ruhe. Wer kräftige Abendmahlzeiten liebt, sollte drei Stunden vorm Schlafengehen gegessen haben, damit der Körper noch verdauen kann. Lebensmittel, die viel Tryptophan enthalten, sind besonders geeignet: Milch, Eier, Käse, Bananen, Nüsse, Reis, Nudeln, Huhn, gedünsteter Thunfisch.

Kurz vor dem Schlafengehen sollten Sie nur noch leichtverdauliche Cornflakes mit Milch zu sich nehmen: Es enthält Tryptophan und sorgt für schlaffördernde Insulin-Ausschüttung im Körper.

**Auspowern!** Wer sich körperlich verausgabt, schläft tief wie ein Baby. Also, Joggen, harte Gartenarbeit..., aber höchstens bis drei Stunden vor dem Schlafengehen, denn zunächst macht körperliche Aktivität hellwach. Später schaltet der Körper auf Intensiv-Erholung um.

**Schlaf-Raum** Kein Mensch kommt auf die Idee, im Wohnzimmer zu duschen, oder in der Küche zu schlafen. Aber das Schlafzimmer wird vielfältig genutzt: zum Fernsehen, zum Basteln, als Arbeitszimmer. Wenn Sie an Schlafstörungen leiden, verbannen Sie alle Tätigkeiten aus dem Schlafzimmer. Verschaffen Sie sich einen Raum, der nur zum Schlafen dient. So wird dem Körper signalisiert, was von ihm erwartet wird.

Licht, Lärm und erst recht ein laufender Fernseher stören die Schlafstruktur. Empfindliche Menschen leiden regelrecht unter Elektro-Smog. Für diese gilt: Entfernen Sie alle Elektrogeräte aus Bettnähe (Fernseher, aber auch Elektro-Wecker).

Streichen Sie das Schlafzimmer in warmen, beruhigenden Tönen, verdunkeln Sie den Raum mit Vorhängen.

Und auch im Schlaf benötigt der Körper Sauerstoff. Beim Atmen nimmt die Lunge Sauerstoff

(O<sub>2</sub>) auf und gibt Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) ab. Im Laufe der Zeit wird die CO<sub>2</sub>-Konzentration in einem verschlossenen Raum immer höher, folglich wird bei jedem Atemzug immer weniger O<sub>2</sub> aufgenommen. Daher sollte man bei offenem Fenster oder offener Tür schlafen, oder zumindest das Schlafzimmer vor dem Zubettgehen mindestens eine Stunde lüften.

### Natürliche Schlafmittel

**L-Tryptophan** Mit Serotonin findet das Gehirn leichter und tiefer in den Schlaf. Je mehr von diesem Nervenbotenstoff vorhanden ist, desto besser. Er bildet sich aus L-Tryptophan, einer Aminosäure, die dem Körper durch Nahrung (siehe oben), aber auch in Pillenform zugeführt werden kann - ein natürliches Schlafmittel ohne Suchtrisiko.

Seit einiger Zeit können Ärzte dieses Mittel ohne Furcht vor Risiken (wieder) verschreiben. Vor Jahren hatte ein L-Tryptophan-Präparat aus Japan durch Verunreinigungen schwere, sogar tödliche Nebenwirkungen verursacht. Bei deutschen Präparaten (*Kalma* von Fa. NIDDApharm, *Ardeytropin* von Fa. Ardeypharm und *Lyphan* von Fa. Bilgast Vertrieb) besteht diese Gefahr nicht.

**Melatonin** Auch das "Jugendhormon" Melatonin ist ein wirksames, natürliches Schlafmittel. Die Zirbeldrüse im Gehirn, die unseren Schlaf-/Wachrhythmus steuert, schüttet dieses Hormon bei Dunkelheit aus: Wir werden müde. Wenn die Augen tagsüber Helligkeit registrieren, stoppt die Produktion: Wir sind wach.

Schon lange wird blinden Menschen, denen die Hell-/Dunkelregulation über die Augen fehlt, und die deshalb schlecht schlafen, mit künstlichem Melatonin schonend geholfen. In Deutschland ist Melatonin nicht zugelassen, weil Studien fehlen (in den USA wird es sogar im Supermarkt verkauft). Aber auch deutsche Ärzte dürfen schlafgestörten Patienten dieses Präparat verordnen, wenn sie es für nötig und verantwortbar halten. Natürlich zahlt die Kasse nicht!

**Schlafkräuter/Schlummertrunks** Schlafkräuter betäuben nicht wie chemische Mittel, sondern beruhigen und regulieren das Schlafmuster. Sie haben unterschiedliche Hauptwirkungen und lassen sich ideal kombinieren (Fertigarzneien, Tees, Öle).

Pflanze	wirkt besonders gegen:
Baldrian	nervöse Unruhe, Einschlafstörungen
Hopfen	Unruhe, Angst, Einschlafstörungen
Melisse	Unruhe, Blähungen, Verdauungsstörungen
Johanniskraut	depressive Verstimmung, Angst, Unruhe
Kava-Kava	Angstzustände, Angespanntheit
Lavendel	Unruhe, Einschlafstörungen
Passionsblume	Unruhe
Traubensilberkerze	wechseljahrsbedingte Schlafstörungen

**Schlaflabor** Schlafstörungen können leicht chronisch werden. Darum quälen Sie sich nicht zu lange damit herum, sondern gehen Sie zum Arzt. Kann der keine Ursache entdecken, akzeptieren Sie höchstens einen Vier-Wochen-Versuch mit Schlafpillen. Sind danach die Störungen wieder da, bestehen Sie auf Abklärung durch andere Spezialisten oder ein Schlaflabor (nur auf ärztliche Verordnung möglich). Dort muß der Patient zwei bis drei Nächte schlafen. Auf die Haut geklebte Sensoren registrieren Hirnströme, Augenbewegungen, Muskelzuckungen, Atmung, Herztätigkeit, u.a. Mit solchen Daten ist eine Diagnose und dann (meistens) Hilfe möglich.

**Schlaf-Kur** Lange Zeit wurde bei uns der "Mittagsschlaf" belächelt und für unwichtig gehalten. Dabei kann sich der Organismus beim kurzen mittäglichen oder nachmittäglichen Nickerchen bestens erholen und neue Kräfte entfalten. Regelmäßiger Mittagsschlaf verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand, das Erinnerungsvermögen und die psychomotorische Koordination. Wer regelmäßig seinen Tages-Schlaf bekommt, benötigt deutlich weniger Nachtruhe.

*In China ist der Mittagsschlaf so wichtig, daß er in der Verfassung verankert wurde: Nach*

*Artikel 49 hat jeder Chinese das Recht auf seine mittägliche Auszeit.*

Um "Meister des Mittagsschlafs" zu werden, sollte man sich folgende Schlafgewohnheiten aneignen:

1. Legen Sie eine verbindliche Dauer der "Schlaf-Kur" fest. Mindestens soll sie acht Tage dauern, damit der Körper sich auf den neuen Tagesablauf einstellen kann.
2. Legen sie Ort und Zeit fest, an denen das tägliche Nickerchen stattfinden soll.  
Die beste Zeit ist der frühe Nachmittag im Anschluß an das Mittagessen. Ist dies nicht möglich, kann man auch den späteren Nachmittag oder frühen Abend vor dem Abendessen wählen. Als Kur-Ort eignen sich Sofa, Hängematte oder Sessel, aber auch der Autositz.
3. Legen Sie die ungefähre Dauer des Nickerchens fest. Für "fortgeschrittene" Kur-Schläfer genügen 10 bis 15 Minuten. Anfänger sollten sich 20 bis 30 Minuten Zeit nehmen.  
Verhaltenstherapeutisch ist es wichtig, die Kur-Schlaf-Zeiten im Kalender festzulegen: z.B. "14.00 Uhr: 20min Schlaf im Auto" oder "17.30 Uhr: 30min Schlaf zuhause auf dem Sofa".
4. Folgendes Aufwach-Ritual sollte man sich nach dem Tagesschlaf angewöhnen:
  - λ "Heute ist ein guter Tag."
  - λ Bewußt durchatmen, sowie Hände und Füße bewegen.
  - λ Sich sanft räkeln und nochmals tief durchatmen.

**Akupressur-Programm** täglich etwa 30 min vor dem Schlafengehen ausführen.  
(QuF=Querfingerbreite)

- LG 20      höchster Punkt des Kopfes, 1min drücken
- LG 24      auf der Mittellinie des Kopfes, 1 QuF innerhalb der vorderen Haargrenze, 1min drücken
- M 1        im Schläfenwinkel, 4 QuF oberhalb und 1 QuF hinter dem Winkel zwischen Augenhöhle und Jochbein, 1min drücken
- G 8        2 QuF über der Spitze der Ohrmuschel, 1min drücken
- Taiyang    Delle etwa 1 QuF außerhalb des äußeren Augenwinkels, 1min drücken