

Mit dem Sandmännchen auf Kriegsfuß

Schlafstörungen und ihre Folgen

„Hast Du gut geschlafen?“ Eine Frage, die viele Menschen am Frühstückstisch leider nicht mit „Ja“ beantworten können. Rund ein Drittel der Bundesbürger leidet an regelmäßig wiederkehrenden, dauerhaften Schlafstörungen („Insomnie“) und oft wünschen sich die Betroffenen bereits nach wenigen Tagen nur noch eines: wieder einmal richtig durchschlafen! Sie möchten vor allen Dingen schnell einschlafen oder ohne Unterbrechungen schlafen können, um morgens fit und gut gelaunt aufzuwachen und aktiv in den Tag zu starten. Mediziner sprechen dann von einer Insomnie, wenn die Beschwerden länger als einen Monat andauern, mindestens dreimal pro Woche auftreten und die schlechte Schlafqualität zur Erschöpfung am Tage führt.

Zu viele Patienten nehmen ihre unzureichende Nachtruhe jedoch als gegeben hin, resignieren oder versuchen, mit Schlafmitteln selbst dagegen anzugehen – häufig ohne dauerhaften Erfolg oder sogar mit stärker werdenden Schlafproblemen. Denn für Schlafstörungen gibt es viele unterschiedliche Ursachen, die ergründet und beseitigt werden müssen. Medikamente bekämpfen nicht den Kern des Problems.

Wie gut wir schlafen, entscheidet sich nicht erst am Abend, sondern schon am Tag.

Ein regelmäßiger Wechsel von geistiger Aktivität, körperlicher Bewegung und Entspannung ist die beste Basis für eine gute Nacht. Doch besonders die nötige Entspannung zu finden fällt nicht immer leicht. Leistungsdruck und Stress bei der Arbeit, Partnerschaftsprobleme, ein zu hoher Lärmpegel oder körperliche Beschwerden können eine Insomnie auslösen. Nach einem anstrengenden Tag mit Ärger bei der Arbeit und vielen Gedanken im Kopf fällt es nämlich vielen Menschen schwer abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Wer Schwierigkeiten hat, den Alltagsstress zu verarbeiten, dem helfen ausgebildete Entspannungspädagogen und Entspannungstrainer weiter. Die Fachberater helfen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, Stress erzeugende Situationen zukünftig zu erkennen, zu vermeiden und zu bewältigen. Sie lehren ihren Kunden bewährte, wissenschaftlich anerkannte Methoden zur Entspannung, dazu zählen das Autogene

Training und die Progressive Muskelentspannung. Sie vermitteln diese effektiven Stressverarbeitungsstrategien in der Gruppe oder in Einzelsitzungen. Volkshochschulen, Nachbarschaftszentren, private und öffentliche Bildungseinrichtungen, Kindergärten, Kirchengemeinden, Kurkliniken, Wellness-Hotels, Krankenkassen, Arztpraxen, Selbsthilfegruppen und die eigene Praxis sind ihre typischen Arbeitsfelder.

Ausgebildete Entspannungspädagogen, die ihr Fachwissen in qualitativ hochwertigen Fortbildungsmaßnahmen vertiefen möchten, sind bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) bestens aufgehoben. Der Berufsverband bietet im Rahmen seines jährlich wechselnden Fortbildungsprogramms freien Fachberatern aus dem Gesundheitswesen lehrreiche Supervisionsseminare und Vorträge an. Die teilnehmenden Berater und Pädagogen können sich hier in der Gruppe austauschen, Probleme des Berufsalltags diskutieren und gemeinsam Lösungskonzepte entwickeln. Erfahrene Dozenten schulen und beraten in Kooperation mit der DGGP e. V. rund um die Themen gesunde Ernährung, Entspannung und Prävention.

Die heilenden Tätigkeiten freier Fachberater und -pädagogen kommen in der modernen, hektischen Welt eine immer größer werdende Bedeutung zu.

Denn Schlaflosigkeit quält Körper und Seele gleichermaßen.

Schlaf ist ein wichtiges körperliches Grundbedürfnis, wie Essen und Trinken. Beim Schlaf verringern sich Puls, Atmung, Blutdruck und die Tätigkeit des Gehirns verändert sich. Der Mensch verschläft ein Drittel seines Lebens: nahezu 3.000 von den 8.760 Stunden eines Jahres, rund 24 Jahre im Durchschnitt eines menschlichen Daseins. Der Schlaf beherrscht unser Leben wie kaum eine andere Funktion und die innere Uhr richtet sich bei jedem Tag- und Nachtwechsel neu aus.

Schlafentzug verringert die Konzentrations- und Lernfähigkeit, und damit indirekt den Erfolg am Arbeitsplatz. Insbesondere Kinder brauchen ausreichend Schlaf. Schüler, die immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und durchgehend schlafen, haben nachweislich bessere Noten in der Schule. Dieses Ergebnis brachte eine Studie mit 8.000 Kindern, die beim Kongress Sleep 2010 in San Antonio in den USA vorgestellt wurde.

Wissenschaftler sammeln immer wieder neue Erkenntnisse über die Bedeutung und Funktion von Schlaf. Der Mensch lernt im Schlaf, denn das Gehirn schafft nachts nicht nur Ordnung, sondern verarbeitet auch Erlebtes. Wer ausgewogen, das heißt nicht zu wenig und nicht zu viel, schläft, nimmt leichter ab. Mit genügend Schlaf bleibt man außerdem

länger jung und schön, das haben schon die Großmütter gepredigt. Zu geistiger und körperlicher Fitness kommen ein gestärktes Immunsystem, seelische Ausgeglichenheit sowie bessere Organ- und Stoffwechselfunktionen.

Wichtig zu wissen: Nicht die Dauer des Schlafes ist entscheidend, sondern die Qualität.

Allerdings gibt es Frühaufsteher und Nachtmenschen, somit ist auch die Schlafmenge, die jemand braucht, um tagsüber fit zu sein, individuell verschieden. Auch Altersunterschiede müssen bedacht werden: Ältere Menschen brauchen in aller Regel weniger Schlaf, bei ihnen kann eine vermeintlich ungenügende Schlafdauer in Wahrheit vollkommen normal sein und muss keine krankhafte Störung bedeuten.

Doch jeder, der dauerhaft schlecht schläft, sollte aufmerksam werden.

Möglichen Ursachen gilt es dann nachzugehen und mit der richtigen Mischung aus körperlicher Aktivität und bewussten Entspannungsübungen die innere Balance wiederzufinden. Wer Autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung beherrscht und regelmäßig anwendet, profitiert davon ein Leben lang - nicht nur beim Einschlafen.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist im Internet unter www.dggp.org abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

Nicht nur Mitglieder des Berufsverbands, auch Absolventen externer Berufsakademien sind herzlich willkommen, an den Veranstaltungen teilzunehmen. Die Teilnehmer qualifizieren sich durch den Kursbesuch für eine vollwertige Verbandsmitgliedschaft.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org