

DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – Januar 2021

Gut schlafen auch in schwierigen Zeiten Was hilft gegen Schlafstörungen?

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen der Deutschen. Die Corona-Pandemie macht das nicht besser: Im Rahmen einer bundesweiten Studie der Universität Duisburg-Essen gaben rund 13,5 Prozent der Teilnehmer kurz nach dem ersten Shutdown an, dass sich ihre Schlafqualität deutlich verschlechtert habe. Was Betroffene gegen Schlafstörungen tun können und wann ein Besuch beim Arzt ratsam ist, weiß Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV.

Stress und Angst als Auslöser

Wer über einen längeren Zeitraum Probleme beim Ein- oder Durchschlafen hat, der leidet an einer Schlafstörung. Das ist nicht nur unangenehm, es kann auch gesundheitliche Folgen haben, zum Beispiel Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche oder Kopfschmerzen. Die Ursachen für Schlafstörungen können ganz unterschiedlich sein. „Während der Corona-Pandemie spielen Stress und Sorgen, aber auch mangelnde Bewegung zunehmend eine Rolle“, so Dr. Wolfgang Reuter. Auch permanente Erreichbarkeit und Reizüberflutung durch elektronische Medien begünstigen Schlafstörungen. Und wer mehrere Nächte hintereinander schlecht geschlafen hat, befindet sich oft in einer Negativspirale: „Gedanken wie ‚jetzt kann ich bestimmt wieder nicht schlafen‘ führen dazu, erst recht keine erholsame Nachtruhe zu finden“, erläutert der Gesundheitsexperte. Doch es gibt Maßnahmen, die Betroffenen zu einem besseren Schlaf verhelfen und die sie teilweise sogar selbst umsetzen können. Dazu zählen vor allem körperliche Aktivität und die sogenannte Schlafhygiene.

Schlaf verbessern durch körperliche Aktivität

Um eine bessere Schlafqualität zu erreichen, sollten Betroffene auf eine gesunde Lebensweise mit ausreichend körperlicher Bewegung achten. Dr. Reuter empfiehlt, regelmäßig an der frischen Luft aktiv zu sein oder Sport zu treiben. Das sorgt zusätzlich für Stressabbau. Wer sich tagsüber bewegt, ist am Abend ausgeglichener und wird schneller müde. Von intensivem Kraft- oder Konditionstraining kurz vor dem Schlafengehen rät der Gesundheitsexperte allerdings ab. „Nach sehr anstrengenden Sporteinheiten braucht der Körper erstmal wieder einige Zeit, um runterzufahren“, erläutert Dr. Reuter. Es muss auch nicht immer gleich Sport sein. Es hilft schon, einfach etwas mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren: Ein Spaziergang in der Mittagspause, Treppe statt Aufzug nehmen oder mit dem Rad zum Einkaufen fahren.

Schlafhygiene: Regeln für guten Schlaf

Auch die sogenannte Schlafhygiene kann gegen Schlafstörungen helfen. Dazu gehören beispielsweise feste Schlafenszeiten. Das bedeutet: Immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und wieder aufstehen – auch am Wochenende. „Das fällt vielen zwar schwer, aber ein konstanter Rhythmus hilft dem Körper, in den Schlaf zu finden“, so Dr. Reuter. „Auch feste Einschlafrituale, wie wir sie aus der Kindererziehung kennen, sind bei Schlafproblemen hilfreich.“ Das Schlafzimmer sollte ruhig und abgedunkelt sein, eine Temperatur zwischen 16 und 18 Grad ist ideal. Wer schlecht schläft, sollte Kaffee oder Energydrinks nach der Mittagszeit sowie üppige Mahlzeiten kurz vor dem ins Bett gehen vermeiden. Elektronische Geräte wie Fernseher, Tablet oder Smartphone am besten aus dem Schlafzimmer verbannen und abends lieber noch ein Buch lesen.

Therapie statt Pillen

Wer trotz aller Maßnahmen weiter schlecht schläft und das über einen längeren Zeitraum, sollte sich an einen Arzt wenden. Der Weg zurück zu erholsamem Schlaf muss nicht immer zur Einnahme von Schlaftabletten führen. Sie bringen zwar in der Regel eine kurzfristige Besserung, langfristig hilft aber oft nur, Stress abzubauen sowie Gewohnheiten und Denkmuster zu ändern. Wer sich sehr gestresst fühlt, dem können beispielsweise Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Atemtherapie oder Meditation helfen. Wer unter ausgeprägten Ängsten und Sorgen leidet und immer wieder in negativen Gedankenspiralen landet, für den kann eine Psychotherapie die Lösung sein. Die kognitive Verhaltenstherapie etwa versucht, für den Patienten ungünstige Denk- und Verhaltensmuster durch konstruktive zu ersetzen und kann ihm so unter anderem zu einer besseren Schlafqualität verhelfen.

Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG
Kooperation Verbände und GKV
50594 Köln
gruppenversicherung@dkv.com

Direktionsbeauftragte Kooperation Verbände
Ute Knabe
Telefon: 0172- 20 26 770
E-Mail: ute.knabe@dkv.com