



**Praxis für
Craniosacral Therapie und
Funktionelle Osteopathie
Integration (FOI)**

Newsletter - Ausgabe Juni 2017



**Schlafstörungen /
Insomnie**

Insomnie ist eine Schlafstörung, welche durch erschwertes Einschlafen (länger als 20 Minuten), vermehrtes Aufwachen oder längeres Wachliegen in der Nacht (Durchschlafschwierigkeiten) sowie frühzeitiges Erwachen am Morgen gekennzeichnet ist. Diese typischen Beschwerden können abwechslungsweise oder gleichzeitig auftreten.





Schlafstörungen / Insomnie

Symptome

Eine Insomnie kann sich durch folgende Beschwerden bemerkbar machen, die abwechslungsweise oder gleichzeitig auftreten:

- erschwertes Einschlafen (länger als 20 Minuten)
- vermehrtes Aufwachen
- längeres Wachliegen in der Nacht
- frühzeitiges Erwachen am Morgen
- deutliche Tagesbeeinträchtigung

Schlafstörung/ Insomnie



Ursachen

Einer Ein- und/oder Durchschlafstörung können folgende Ursachen zugrunde liegen:

- **ungünstige Umwelteinflüsse** z.B. Lärm oder störendes Licht
- **Belastungssituationen**, die den Schlaf beeinträchtigen und sich dann verselbständigen (obwohl die auslösende Ursache keine Rolle mehr spielt), z.B. Schlafprobleme, die während einer Prüfungszeit entstehen und dem Betroffenen so grosse Sorgen machen, dass er sich auch nach den Prüfungen nicht mehr entspannen und gut schlafen kann. Dieses Phänomen nennt man erlernte Insomnie
- **bestimmte Substanzen**, die den Schlaf ungünstig beeinflussen, z.B. Alkohol und Koffein, langfristig eingenommene Schlafmittel sowie Psychostimulanzien wie Haschisch oder Amphetamine
- **andere Schlafstörungen** wie z.B. Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen
- **körperliche Erkrankungen** z.B. auch Schlafstörungen, die eine Ein- oder Durchschlafstörung bewirken, wie Restless Legs oder allenfalls auch Störungen der Atmung wie die Apnoe
- **psychische Erkrankungen** z.B. Depressionen oder Angststörung

Erfreuliche oder belastende Situationen können dazu führen, dass man nicht gut einschläft oder in der Nacht häufiger erwacht. Dauern diese Schlafstörungen länger als vier Wochen an und bestehen sie an mindestens drei Tagen pro Woche, so ist eine Abklärung sinnvoll.

Auch eine Fehlstellung der 1. Halswirbelsäule kann zu Schlaflosigkeit führen.

Schlafstörung/ Insomnie



Diagnose

Eine genaue medizinische und psychologische Diagnostik bildet die Grundlage einer Therapie. Sie ist bei einer Insomnie besonders wichtig, um auslösende sowie aufrechterhaltende Faktoren identifizieren und gezielt behandeln zu können.

Die Kliniken für Schlafmedizin klären die komplexen Ursachen von Insomnien mit Schlafspezialisten aus verschiedensten Fachrichtungen unter demselben Dach umfassend und sorgfältig ab.

Im Zentrum steht dabei die aktive Mitarbeit des Betroffenen: In Gesprächen sowie mit auf den Schlaf bezogenen Untersuchungen wird den individuellen Ursachen der Ein- und Durchschlafproblemen auf den Grund gegangen.

Wann wird die Insomnie chronisch?

Bei der vorübergehenden Insomnie besteht das Schlafproblem nur kurzzeitig. Häufig tritt diese Form in Kombination mit Stresssituationen auf. In den meisten Fällen ist diese Form der Insomnie nicht behandlungsbedürftig. Bei der chronischen Insomnie handelt es sich um eine anhaltende Problematik. Die Störung dauert über mehrere Monate an und geht mit bestimmten Verhaltensänderungen einher. Sie beeinträchtigt den Alltag und tritt oft zusammen mit gesundheitlichen Problemen, wie Depressionen, chronischen Schmerzen oder Herz- und Lungenerkrankungen, auf. Die chronische Insomnie sollte auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden.

Schlafstörung/ Insomnie



Tipps

1. Liegen Sie nicht allzu lang wach im Bett (besonders bei Einschlafstörungen und häufigem Aufwachen).
2. Stehen Sie täglich zur selben Zeit auf.
3. Bewegen Sie sich täglich (Sport aber nur bis drei Stunden vor dem Zubettgehen).
4. Vermeiden Sie bei Schlafstörungen am Abend Koffein, Alkohol und Tabak.
5. Vermeiden Sie die regelmässige Einnahme von Schlafmitteln.
6. Stehen Sie auf, wenn Sie längere Zeit wach liegen, und schreiben Sie allfällige belastende Gedanken auf
7. Beschränken Sie das Mittagsschläfchen auf maximal 30 Minuten.
8. Seien Sie aktiv und verbringen Sie vermehrt Zeit im Freien
9. Sorgen Sie für optimale Verhältnisse im Schlafzimmer: Achten Sie auf Faktoren wie Lärm, Licht, Luft, Temperatur und entfernen Sie alle sichtbaren Uhren.
10. Reduzieren Sie die Trinkmenge nach 18 Uhr - so reduzieren Sie nächtliche Toilettengänge.
11. Erlernen Sie eine Entspannungstechnik, um abends zur Ruhe zu kommen.
Siehe auch unseren Newsletter vom Mai 2014 – Entspannungstechniken
http://www.bestler-practice.ch/resources/Documents/052014_Newsletter.pdf
12. Pflegen Sie ein Schlafritual, bei dem Sie zur Ruhe kommen können.

Schlafstörung/ Insomnie



Behandlung

Für die Behandlung chronisch erlernter Schlafstörungen existieren wirkungsvolle ambulante Behandlungs-/Therapieformen, wie beispielsweise die kognitive Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren und das Anpassen der Ruhezeiten (Bettzeitrestriktion).

Die Verabreichung von Medikamenten kann der Insomnie ebenfalls entgegenwirken. Medikamentöse Behandlungen werden in der Regel in Kombination mit der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Die kognitive Verhaltenstherapie befasst sich mit Verhaltensweisen, Gedanken und Emotionen, welche vom Schlaf abhalten können. Durch das Erlernen neuer Strategien und Techniken beim Schlafengehen, wie beispielsweise Stress-reduzierende Massnahmen, Entspannung und einem Zeitplan für den Schlaf, kann dieser merklich verbessert werden. Die Therapie wirkt nachhaltig und befähigt die Patienten, schlafbezogene Krisen auch in Zukunft besser zu bewältigen.

Die **Craniosacral Therapie** sowie **FOI** können bei einer Fehlstellung der 1. Halswirbelsäule **positive Veränderungen bei Schlaflosigkeit** unterstützen. Diese Methoden können auch als Begleitung zu den oben erwähnten Behandlungen eingesetzt werden.



Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, können Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html> registrieren.

Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail bodytherapy@bestler-practice.ch entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Bestler Practice GmbH

Bahnhofstrasse 86
5000 Aarau

www.bestler-practice.ch

Tel. 032 510 88 34, Mail bodytherapy@bestler-practice.ch