

02. Februar 2022

RADIOBEITRAG als Text

Schlafstörungen: Tipps für die Nachtruhe

Anmoderation:

Wer unter Schlafstörungen leidet, ist reizbar, kann sich schlechter konzentrieren und ist weniger leistungsstark. Dauerhaft kann zu wenig Schlaf auch Erkrankungen zur Folge haben. Was man für einen gesunden Schlaf tun kann, berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.49 Minuten

Text: Zwischen sieben und acht Stunden Schlaf braucht der Körper. Schlafmangel hingegen bedeutet Stress und kann auf Dauer krank machen. Warum Schlaf so wichtig für die Gesundheit ist, erklärt Dr. Christiane Roick, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Dr. Christiane Roick:

Zum einen ist es so, dass der Organismus offensichtlich Schlaf braucht, um die Organe zu regenerieren, so wird zum Beispiel das Immunsystem geschwächt, wenn man einen langfristigen Schlafmangel hat, zum anderen ist Schlaf für das Gehirn wichtig. Bei Säuglingen weiß man, dass Schlaf wichtig ist für die Gehirnentwicklung. Und beim Erwachsenen steht Schlaf offensichtlich auch in Zusammenhang mit der Informationsverarbeitung.

Text: Gesundheitliche Folgen von Schlafmangel können zum Beispiel Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen sein. Deshalb sollte man für einen gesunden Schlaf ein paar Dinge beachten.

Dr. Christiane Roick:

Man sollte bewusst Feierabend machen, vielleicht einen entspannten Abendspaziergang machen oder ein warmes Wannenbad mit einem entspannten Badezusatz – Melisse zum Beispiel oder Lavendel nehmen. Dann sollte man sehen, dass das Schlafzimmer eine richtige Atmosphäre zum Schlafen hat. Das es ein dunkler und ruhiger Raum ist, der nicht zu warm ist und das man vor dem Schlafengehen nochmal richtig lüftet, während des Schlafs aber dann Zugluft vermeidet.

Text:

Wichtig ist auch ein regelmäßiger Wach- und Schlafrythmus. Außerdem sollte man unmittelbar vor dem Schlafen auf schwere Speisen, Alkohol und Fernsehen verzichten. Wann man bei Schlafstörungen ärztlichen Rat suchen sollte, erklärt Dr. Roick.

Dr. Christiane Roick:

Man sollte einen Arzt aufsuchen, wenn man mehrere Wochen Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen hat. Man sollte es auch dann tun, wenn die Atmung beim Schlaf beeinträchtigt wird, oder wenn Schlafstörungen auf andere Weise die Gesundheit gefährden, zum Beispiel beim Schlafwandeln.