

# Wenn der Schlaf gestört ist

30.01.2014 | 20:00 Uhr



Bei schweren Schlafstörungen – vor allem, wenn nachts immer wieder der Atem aussetzt – sollten Patienten verkabelt im Schlaflabor übernachten.

Foto: Thöne

**Hattingen. Neurologe Rainer Poburski und Allgemeinmediziner Stefan Fey informieren beim Altstadtgespräch über Ursachen und Behandlung von Schlafstörungen. „Wer Sorgen hat, der schläft schlecht“, so bringt der Neurologe Dr. Poburski einen wichtigen Faktor auf den Punkt.**

„Schlafen ist ein aktiver Vorgang“, weiß Rainer Poburski, Neurologe am Evangelischen Krankenhaus – so komme es durch Träume zur Gedächtnisbildung. Doch was, wenn der Schlaf gestört ist? Rund ein Drittel der Bevölkerung ist von Schlafstörungen betroffen.

## EMPFEHLEN

 [Twittern](#) 0

 [Empfehlen](#) 0

 [g+1](#) 0

## LESEN SIE AUCH

**ALTSTADTGESPRÄCH**  
Viel Süßes sorgt für Sodbrennen

**ALTSTADTGESPRÄCH**  
Wenn die Haut juckt

**MEDIZIN**  
Hausmittel gegen Wehwehen

**ALTSTADTGESPRÄCH UND...**  
Die Last mit dem Kreuz

**ALTSTADTGESPRÄCH**  
Omas kleine Helfer

## KOMMENTARE

Anzeige

**Treppenlift Preise**  
Vergleichen Sie kostenlose Angebote von passenden Treppenlift-Anbietern. Bis zu 30% sparen!

**Geld verdienen! 300€Tag!**  
Diese Entdeckung hat die Deutschen überrascht!

**Berufsunfähigkeit (BU)**  
Die BU Versicherungen im Preisvergleich. Online-Eingabe. Jetzt kostenfrei vergleichen. 

Beim Altstadtgespräch informierte Rainer Poburski gemeinsam mit Allgemeinmediziner Stefan Fey von der Abteilung für Naturheilkunde der Klinik Blankenstein über Ursachen, aber auch Behandlungsmöglichkeiten von Schlafproblemen. „Die benötigte Schlafmenge für eine Erholung ist sehr individuell“, erklärt Stefan Fey. Durchschnittlich

benötige ein erwachsener Mensch aber rund sieben Stunden Ruhe.

Ein- und Durchschlaf-Störungen seien häufig mit psychischen und auch körperlichen Erkrankungen verbunden. So können Schlafstörungen Anzeichen für eine Depression sein, aber auch durch Hauterkrankungen mit Juckreiz oder Herzerkrankungen hervorgerufen werden. „Störungen der Schlafphase können aber auch durch Gewohnheiten oder Arbeitszeiten bedingt sein“, sagt Stefan Fey. „Wer Sorgen hat, der schläft schlecht“, so bringt Neurologe Poburski einen weiteren wichtigen Faktor auf den Punkt – der schnelle Griff zu Pillen sei jedoch ambivalent: „Die meisten Medikamente sind nicht für eine Dauerbehandlung geeignet, da sie in die Schlaf-Architektur des Patienten eingreifen.“

Viel besser könnten Betroffene bereits mit einfachen Regeln selbst gegen ihre Schlafstörung angehen. „Menschen mit Schlafstörungen sollten es vermeiden, tagsüber zu schlafen“, weiß Poburski – eine Ausnahme sei eine 20-minütige Auszeit nach dem Mittagessen. Auch das abendliche Einschlafen vor dem Fernseher sei nicht förderlich für einen gesunden Schlaf, ebenso wie Alkohol oder Zigaretten.

„Schaffen Sie sich Einschlaf-Rituale und eine Wohlfühl-Atmosphäre vor dem Einschlafen“, wendet sich der Neurologe an seine Zuhörer. Wichtig seien regelmäßige Schlafzeiten: „Ein geregelter Schlaf-Rhythmus ist die Grundregel für einen ruhigen Schlaf.“ Daneben helfen klassische Naturheilverfahren dem erholsamen Schlaf. „An der Klinik Blankenstein bieten wir Patienten mit Schlafstörungen eine Kneipp-Therapie mit Bädern und Wickeln“, nennt Stefan Fey als Beispiel für die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten. Aber auch Ausdauer-Sport, Krankengymnastik, Atmungstherapie und eine ausgewogene Ernährung wirken sich positiv aus. „Viele Betroffene greifen zu pflanzlichen Medikamenten, um durchzuschlafen zu können“, weiß der Mediziner – neben Lavendel oder Baldrian eignen sich auch Hopfen oder Melisse.