

SCHLAFPROBLEME:

Abhilfe auch ohne Medikamente

Wer schlecht schläft, leidet tagsüber mehr unter Streß und neigt stärker zu einer negativen Selbsteinschätzung als andere Menschen. Die Lebensweise ist entscheidend dafür, wie leicht (oder schwer) man nachts zur Ruhe kommt, gibt Dr. Max Daunerer, München, zu bedenken.



Richtige Lebensweise, guter Schlaf
Dr. Max Daunerer, München

Etwa ein Drittel aller Schlafprobleme wird durch psychische Faktoren oder Erkrankungen, etwa Depressionen, hervorgerufen. Gut die Hälfte ist durch chronischen Alkoholismus, Medikamentenmißbrauch, übertriebene Anstrengungen, einzuschlafen, oder dadurch ausgelöst, daß der Be-

treffende sein Schlafzimmer unbehaglich findet. Der Rest leidet an Muskelverspannungen und Sauerstoffmangel. Auch wer körperlich (nicht geistig) nicht ermüdet ist, findet oft keinen Schlaf.

Chronischer Mißbrauch von Alkohol, Benzodiazepinen, Barbituraten oder Opiaten beeinträchtigt stets auch die Nachtruhe. Im Rahmen eines ambulanten Entzugs bitten die Patienten dann um Schlafmittel. Diese aber mindern die Leistungsfähigkeit subjektiv und objektiv.

Auf Entzugssymptome vorbereiten

Etwa 80% dieser Kranken werden mit ihren Schlafschwierigkeiten schon dadurch fertig, daß man ihnen sagt, daß erst sechs bis zehn Tage nach Absetzen von kurz- oder langwirkenden Schlafmitteln die eigentlichen Entzugssymptome eintreten und in der Regel sechs Wochen anhalten. Schlechter Schlaf ist meist das unangenehmste Symptom, je nach Schwere der Abhängigkeit. Pharmaka würden diesen Prozeß hinauszögern oder gar verhindern.

Ein Merkblatt mit kleinen Schlafhilfen (siehe untenstehende Tonfläche) unterstützt das aufklärende Gespräch. Hat der Kranke große Schwierigkeiten, gibt man 50 mg Doxepin (1 Tablette Aponal® forte) mit. Nur in Notfällen darf er davon abends ein Achtel bis ein Viertel einnehmen. Hat er die Tablette nicht gebraucht, nimmt man sie nach einer Woche wieder an sich und lobt ihn dafür. Auch autogenes Training gehört zum Programm.

Kleine Tips für schlechte Schläfer

Dr. Max Daunerer, München, gibt folgende Verhaltensregeln:

- vor dem Schlafengehen kein Koffein und keinen Alkohol, statt dessen warme Milch oder Tee mit Honig trinken;
- die Mahlzeiten jeden Tag zur gleichen Zeit einnehmen, um die Körperhythmen zu stabilisieren; abends wenig essen oder trinken;
- herausfinden, ob

sexuelle Aktivität aufregt oder entspannt;

- untertags belastende Situationen bewältigen, um sie nicht in die Nacht hinüberzunehmen;
- den Tag ausklingen lassen, Gymnastik oder Spaziergang;
- prüfen, ob das Bett zu hart oder zu weich ist (Kopfkissen?);
- sich entspannen durch Lektüre oder Musik; Schlafbrille, Oro-

pax® oder ähnliches, „Schäfchen zählen“;

- autogenes Training: Leitsatz „Schlaf gleichgültig – Ruhe wichtig“;
- nicht im Bett bleiben, wenn man nicht schlafen kann, sondern aufstehen und es dann erneut versuchen;
- sich nicht einreden, daß man nach einer durchwachten Nacht einen schrecklichen Tag haben muß.

Der Trick mit dem Stempel

Bei „Therapieversagern“ hat Daunerer ein Verfahren angewandt, das sich seit zehn Jahren bewährt: Der Patient bekommt einen automatischen Zeitstempel, dessen rückwärtige Einstellschraube abmontiert ist. Er soll „zur Diagnostik von Ein- oder Durchschlafproblemen“ an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils exakt zur vollen Stunde von 0.00 Uhr bis 6.00 Uhr stempeln, wenn er wach ist. Hat er es nicht zur vollen Stunde geschafft, weiß man zumindest, daß er nicht die ganze Zeit wachgelegen hat. Am Morgen nach der durchgestempelten Nacht werden die Kranken durch Diagnostik (EEG) und Therapie (Krankengymnastik) vom Tagschlaf abgehalten.



Jeder empfindet das Stempeln als Tortur

Daunerer wertete nur Stempel exakt zur vollen Stunde. Alle seine Patienten baten nach einer Nacht, aufhören zu dürfen: Der Ehrgeiz, wach zu bleiben, um möglichst oft stempeln zu können, habe einen enormen schlafanstoßenden Effekt. Man erklärte ihnen, sie müßten drei Tage lang stempeln, damit man klären könne, ob ein Einschlafmittel wie Chloralhydrat oder ein Durchschlafmittel wie Baldrian verschrieben werden müßte. Bisher hat kein Proband diesen Versuch zu Ende geführt. Keiner verlangte oder bekam ein Schlafmittel. Jeder empfand das Stempeln als Tortur. Von 675 konnten alle bis auf 17 jetzt aber offenbar wieder schlafen.

Daunerer, M. (Tox Center, Weinstraße 11, D-8000 München 2); Persönliche Mitteilung

An 700 Patienten ausprobiert Wer stempelt, schläft besser



Mit dieser Stempeluhr ist Schlaflosigkeit kein Problem mehr, behauptet der Münchner Schlafforscher Dr. Max Dauderer.

Mg. München, 8. Januar
Der Münchner Arzt und Schlafforscher Dr. Max Dauderer (42) kennt viele Haus-

Zur vollen Stunde drücken

mittelchen gegen schlaflose Nächte: „Warme Milch mit Honig, leise Musik, durchaus auch Sex . . . Aber sein tollstes Rezept: Eine Stempeluhr!

Das geht so: Der Patient muß ab Mitternacht exakt zu jeder vollen Stunde die Stempeluhr drücken. Dr. Dauderer: „Beim Beratungsgespräch trage ich den Patienten auf: Machen Sie das bis früh um sechs, drei Nächte hintereinander!“

Eine Hausfrau (37), die immer nur für Minuten Schlaf fand: „Ich hab's ausprobiert –

schon in der ersten Nacht schlief ich nach dem zweiten Stempeln wie ein Murmeltier.“

Woran liegt das? Wer nachts wachliegt, quält sich dauernd mit dem Gedanken: Jetzt mußt du endlich einschlafen. Dr. Dauderer geht den umgekehrten Weg: „Ich zwinde den Patienten, ganz bewußt wachzubleiben – und genau das macht müde.“

700 Patienten haben bereits diese „Stempelkur“ gemacht. Der Arzt: „Nur bei 17 schlug die Methode nicht an.“

Uhr kostet rund 800 Mark

Die Uhr kostet in jedem Geschäft für Büro-Einrichtungen rund 800 Mark. Aber man kann sie auch bei Dr. Dauderer leihen – kostenlos.