

Schlafcoaching & -diagnostik im Park Igls: Damit's tatsächlich eine „Gute Nacht“ wird!

Rund die Hälfte der Weltbevölkerung leidet unter Schlafstörungen, etwa ein Viertel aller ÖsterreicherInnen ist von Beeinträchtigungen des Nachtschlafs betroffen – Tendenz steigend. Häufigste Ursachen nicht organischer Schlafstörungen sind Ängste, Belastungen und Depressionen. Was tun gegen Schlafräuber wie Anspannung, nächtliches Grübeln oder Gedankenkreisen? Nachhaltige Abhilfe versprechen Schlafcoachings, wie sie das Psychologenteam im Gesundheitszentrum Park Igls ergänzend zur Modernen Mayr-Medizin anbietet – denn Schlaf und Stoffwechsel stehen in enger Verbindung ...

„Schlafstörungen können grundsätzlich jeden treffen und haben nicht ausschließlich etwas mit Überforderung im Beruf oder im Privatleben zu tun“, erklärt Melanie Robertson, Psychologin im Gesundheitszentrum Park Igls. Im Rahmen wöchentlich stattfindender Schlafcoachings hilft die Expertin Betroffenen, die Ursachen für ihre Schlafstörungen aufzuspüren, zu benennen und eine therapeutische Intervention abzuleiten, um sie schließlich gemeinsam mit dem Ärzteteam wirksam zu bekämpfen.

Organische und nicht organische Schlafstörungen

Häufige organische Schlafstörungen sind das Restless-Legs-Syndrom, Missempfindungen in den Beinen mit Bewegungsdrang, eine exzessive Tagesschläfrigkeit (Narkolepsie) oder die als Hochrisikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen geltende Schlafapnoe – übermäßig lange bzw. hochfrequente und damit krankhafte Atempausen, unter denen Betroffene leiden. Zur Diagnostik des Schlafs, der Polysomnographie, insbesondere bei Verdacht auf Schlafapnoe, arbeitet das Gesundheitszentrum mit einem renommierten Schlafmediziner zusammen. Dabei wird durch umfangreiche Körperfunktionsmessungen ein individuelles Schlafprofil erstellt und etwaig nötige, adäquate Therapiewege werden festgelegt.

„Bei exzessiver Tagesmüdigkeit, chronischen Schlafstörungen oder sehr starkem Schnarchen ist eine Polysomnographie ratsam“, sagt Melanie Robertson. *„Wird man in der Nacht mehrmals wach oder kommt man mit weniger als sechs bis neun Stunden Schlaf aus, ist das aber noch lange kein Grund zur Sorge“,* räumt die Expertin mit einem weit verbreiteten Irrglauben auf. Aber: *„Wacht man wiederholt am Morgen gerädert auf und verspürt untertags ein vermehrtes Schlafbedürfnis, gibt es Handlungsbedarf. Dann ist eine genaue Abklärung der Ursachen für die Schlafstörung ratsam.“*

Alltagsbelastungen, zu viel Stress im Beruf, Ängste oder Depressionen treten bei nicht organischen Schlafstörungen überproportional häufig auf. Oft macht sich das durch Nicht-Einschlafen-Können, Gedankenkreisen, Grübeln oder unruhigen Schlaf bemerkbar. Eine medikamentöse Behandlung ist bei dieser Art von Insomnien nicht immer erforderlich. Wirksame Strategien gegen diese Form von Schlafstörungen werden in den Schlafcoachings im Park Igls vermittelt. *„Das Erlernen bestimmter Entspannungstechniken und die Vermittlung von Information über schlafhygienische Maßnahmen oder den zirkadianen Rhythmus – also die gern zitierte ‚innere Uhr‘, die den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert – sind hier im Sinne einer Edukation wesentliche Coaching-Elemente“,* so Robertson.

Schlaf & Stoffwechsel

„Ohne gesunden Schlaf kein gesunder Darm und kein funktionierender Stoffwechsel! Nahezu alle Stoffwechsellvorgänge unterliegen einer zirkadianen Steuerung. Das heißt, ohne regelmäßig einander abwechselnde Schlaf- und Wachphasen arbeiten Stoffwechsel und Verdauung nicht einwandfrei“, erläutert Dr. Peter Gartner, medizinischer Leiter im Park Igls.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien konnten mittlerweile zeigen, dass Schlafstörungen wie Schlafmangel, Schlafunterbrechungen und Schlafen bei Licht zu beachtlichen gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Depressionen und Bluthochdruck führen können. *„Diese alarmierenden Veränderungen wurden nicht nur bei Erwachsenen, sondern bereits bei Kindern nachgewiesen. Eine aktuelle Studie zeigt sogar den Zusammenhang zwischen Schlafmangel und chronischen Gefäßentzündungen auf. Das ist die Vorstufe zu Herzinfarkt und Schlaganfall“,* erklärt Dr. Gartner. *„Bei Schlafstörungen sollten daher in jedem Fall die hirnersorgenden Blutgefäße mittels Ultraschall*

untersucht werden“, fordert der Mediziner. Chronischen Schlafmangel müsse man ernst nehmen, „weil dieser außerdem zu Gedächtniseinbußen, Störungen des Immunsystems, chronischem Gähnen, Veränderungen des Urteilsvermögens, erhöhtem Diabetes-Risiko, Verlängerung der Reaktionszeit, Muskelzittern und Muskelschmerzen, Wachstumsverzögerung und Kältegefühl führt. Für uns als Mayr-Mediziner ist es daher wichtig, alles daran zu setzen, unseren Gästen einen gesunden Schlaf zu ermöglichen. Umfangreiche Schlafdiagnostik und Schlafcoaching auf professionellem Niveau sind dabei das Um und Auf!“

Experten-Tipp: Was tun, wenn man nicht einschlafen kann?

Einschlaf-Probleme sind weit verbreitet. Psychologin und Schlafexpertin Melanie Robertson hat dafür folgende Tipps:

1. *Ruhige Atmung.* Zunächst einmal 15 bis 30 Minuten liegen bleiben, abwarten und sich auf eine ruhige Atmung konzentrieren. Stellt sich trotzdem keine Müdigkeit ein, kann man aufstehen und sich eine reizarme Tätigkeit, wie etwa leise Musik hören, suchen. Oder man probiert es mit Hausmitteln wie Hopfen-, Baldrian- und Melissentee oder einer Tasse warmer Milch mit Honig. Die fördert die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin, das auch beruhigend und entspannend wirkt.
2. *Ruhig bleiben.* Den eigenen Erwartungsdruck durch eine gewisse Gelassenheit ersetzen. Nachts aufzuwachen, beeinträchtigt die Schlafqualität zumeist nicht und ist völlig normal.
3. *Auf die richtigen Rahmenbedingungen achten.* Die meisten von uns schlafen in zu warmen und zu trockenen Schlafzimmern. Die ideale Temperatur liegt bei 18 °C. Gegen gereizte Schleimhäute, die zu Schlaffragmentierung führen, hilft beispielsweise ein nasses Handtuch über dem Heizkörper.
4. *Blaues Licht am Abend vermeiden.* Das blaue Licht von Computerbildschirm, TV oder Smartphones versetzt den Körper in den Tagmodus und stört so den Biorhythmus.
5. *Im Bett nur schlafen.* Nutzen Sie das Bett nicht zum Fernsehen, um Bücher zu lesen oder um am Laptop zu arbeiten. Es soll ausschließlich dem Schlaf vorbehalten bleiben.
6. *Atemübungen praktizieren.* Um Körper, Geist und Seele zu beruhigen, hilft eine einfache Atemübung: Stellen Sie sich das Einatmen so vor, als würden Sie einen wohlriechenden Duft aufnehmen. Im Anschluss bewusst lange ausatmen, so als würde man eine Kerze anblasen, ohne sie jedoch zum Erlöschen zu bringen.
7. *Den Schlaf „versinnbildlichen“.* Konzentrieren Sie sich auf ein besonders schönes Bild – zum Beispiel eine Blumenwiese, durch die sanft der Wind weht, oder einen Strand, an dem sich die Wellen brechen ... Sie können sich aber auch vorbeiziehende Wolken vorstellen und Schäfchen zählen – so wie man es Ihnen vielleicht bereits als Kind richtigerweise beigebracht hat.
8. *Ausreichend bewegen.* Regelmäßige körperliche Betätigung verbessert die Schlafqualität. Bewegen Sie sich optimaler Weise an der frischen Luft, um über das natürliche Licht die innere Uhr zu rhythmisieren.
9. *Am Abend nur leicht essen.* Schwer verdauliches und spätes Essen führt dazu, dass uns der Darm wach hält. Abends daher nichts Rohes essen und nicht später als drei Stunden vor dem Zubettgehen. Alkohol nur in Maßen trinken, er beeinflusst die Schlafarchitektur negativ.
10. *Den eigenen Rhythmus und Rituale finden.* Sofern möglich, jeden Abend zu ähnlichen Zeiten ins Bett gehen und morgens zu ähnlichen Zeiten aufstehen. So entwickelt sich ein guter Rhythmus, der das Einschlafen auf Dauer erleichtert.
11. *Schlafcoaching in der Gruppe.* Sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und vom Profi wichtige Tipps und Informationen zu erhalten, hilft, den selbstgemachten Schlafstress zu reduzieren und zu durchbrechen. Sie werden künftig beruhigter ins Bett gehen und Ihre Schlafstörungen gelassener betrachten können.

www.park-igls.at

Pressekontakt:

Michael Weiß, Marlene Fuchs
| marketing deluxe – Claudia Reichenberger
| T +43 5242 61115
| presse@marketing-deluxe.at