

## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

Münster, 18. Dezember 2009

## **Ausgeschlafen ins neue Jahr**

### **Was hinter Schlafstörungen stecken kann und wie sich der Schlaf verbessern lässt**

Beruflicher und familiärer Stress, unsichere Arbeitsbedingungen, Zukunftssorgen – es gibt viele Gründe, warum Menschen schlecht schlafen. Jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat ab und zu Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen, rund jeder zehnte leidet an chronischen Schlafstörungen. Mehr als zwei Millionen Menschen greifen regelmäßig zu Schlafmitteln, meist ohne Aussicht auf Heilung. Da Schlafstörungen verschiedene Ursachen haben können, empfiehlt sich ein genauer Blick hinter die Kulissen. Dazu gehört auch, mit sogenannten Schlafmythen aufzuräumen.

Schlafstörungen treten häufig in psychischen Belastungssituationen auf, zum Beispiel bei Jobwechsel, Prüfung, Krankheit, Hausbau oder Trennung: Endlich gebettet gibt der Kopf keine Ruhe, Grübeleien halten den müden Geist wach und verstärken die Sorge, dem kommenden Tag nicht gewachsen zu sein. „Mit dem Abklingen der Belastung legen sich oft auch die akuten Schlafstörungen. In einigen Fällen aber verselbstständigen sie sich und bleiben scheinbar ohne Ursache weiter bestehen. Eine solche Verselbstständigung kann bereits innerhalb weniger Wochen eintreten und jahrelang anhalten“, erklärt Klaus Oelbracht, kommissarischer leitender Psychologe der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Eine spontane Heilung ist dann nicht mehr in Sicht.

Schlafstörungen sind häufig ein Signal für einen Zustand, der einem nicht mehr gut tut, wie ständige Überforderung oder fehlende Auszeiten. Selbstfürsorge ist daher wichtig, um einer Chronifizierung vorzubeugen. Bei hartnäckigen Schlafstörungen können auch Maßnahmen zur Schlafhygiene helfen, zum Beispiel das Einrichten von festen Aufsteh- und Zubettgehzeiten, die auch am Wochenende eingehalten werden, die Reduktion von Liegezeiten, das Abschaffen des Mittagsschlafs ebenso wie des beliebten

#### **Kontakt:**

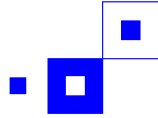
Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Klaus Oelbracht  
komm. Leitender Psychologe  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Oelbracht@c-d-k.de](mailto:Oelbracht@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

#### **Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)



## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

Nickerchens vor dem Fernseher. „Das größte Schlafhemmnis sind meist die Grübeleien. Hier kann es hilfreich sein, die Gedanken vor dem Zubettgehen zu notieren und 'den Deckel über ihnen zu schließen'. Rituale helfen nicht nur Kindern beim Schlafen, auch Erwachsene profitieren von ihnen,“ ergänzt der Münsteraner Psychologe. Auch Alkohol beeinträchtigt die Schlafqualität. Schon zwei Gläser Wein, die für die nötige Bettschwere sorgen sollen, können gerade in der zweiten Nachthälfte erhebliche Durchschlafprobleme bereiten.

Wer nachts aufwacht, sollte möglichst den Blick auf die Uhr vermeiden. Nächtliche Aufwachphasen sind ganz normal und gehören zum gesunden Schlaf dazu. Der Tiefschlafanteil beträgt insgesamt nur 20 Prozent und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Etwa 50 Prozent der Schlafenszeit befindet man sich in leichten Schlafphasen, in denen das Bewusstsein nicht völlig ausgeschaltet ist. Dies gilt insbesondere für die zweite Nachthälfte. In der Regel werden die nächtlichen Aufwachphasen einfach „überschlafen“. Erst wenn das Gedankenkarussell - „Jetzt kann ich wieder nicht schlafen. Wie soll ich nur den morgigen Tag überstehen?“ - anspringt, wird das nächtliche Aufwachen zum Problem.

Schlafgestörte Menschen neigen dazu, negative Ereignisse allein ihrer gestörten Nachtruhe zuzuschreiben, was zu weiteren Grübeleien und noch schlechterem Schlaf führt, wobei die Ursache für ihre Probleme möglicherweise ganz woanders liegt. So gehen 70 bis 80 Prozent der psychischen Erkrankungen mit einer Schlafstörung einher. Dies gilt insbesondere für Depressionen, Manien und Angststörungen. Umgekehrt können anhaltende Schlafstörungen schwere depressive Verstimmungen auslösen. „Schlafstörungen sind unabhängig von ihrer Ursache immer ein Stressfaktor, der die Lebensqualität beeinträchtigt. Auch wenn sie sich kurzfristig kaum auf unsere Leistungsfähigkeit auswirken, können sie langfristig zu einer extremen Erschöpfbarkeit im Alltag führen“, betont der Diplom-Psychologe Klaus Oelbracht.

**Kontakt:**

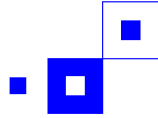
Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Klaus Oelbracht  
komm. Leitender Psychologe  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Oelbracht@c-d-k.de](mailto:Oelbracht@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

**Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)



## CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

### Pressemitteilung

---

Medikamente sollten in jedem Fall nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden und möglichst in Verbindung mit Schlafhygiene, Psychoedukation und Entspannungsverfahren.

Neben der Behandlung möglicher Grunderkrankungen ist es wichtig, den Teufelskreis aus dysfunktionalen Gedanken zu durchbrechen und weitere Schlafmythen auszuräumen: Eine „schlechte“ Nacht bedeutet nicht, dass man am nächsten Tag fehleranfälliger ist und sich schonen oder den Schlaf nachholen muss. Der Körper reguliert den Schlafverlust über Qualität und nicht über Quantität. Zudem ist das Schlafbedürfnis individuell sehr verschieden. Es reicht von fünf bis acht Stunden und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Lange Liegezeiten sind also kein Garant für Erholung. Im Gegenteil, sie stören den biologischen Rhythmus und öffnen weiteren Grübeleien Tür und Tor.

Eine gute Übersicht über Schlafstörungen bietet die Internetseite [www.schlafgestoert.de](http://www.schlafgestoert.de).

**Kontakt:**

Christoph-Dornier-Klinik GmbH  
für Psychotherapie  
Klaus Oelbracht  
komm. Leitender Psychologe  
Tibusstraße 7-11  
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0  
Fax: 0251/ 48 10-105  
E-Mail: [Oelbracht@c-d-k.de](mailto:Oelbracht@c-d-k.de)  
Internet: [www.c-d-k.de](http://www.c-d-k.de)

**Pressekontakt:**

Katja Schepers  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
für Medizin & Gesundheit  
Zülpicher Straße 239  
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68  
Fax: 0221/ 261 57 69  
E-Mail: [info@schepers-pr.de](mailto:info@schepers-pr.de)