



Wieso?  
Weshalb?  
Warum?

# Fragen und Antworten

Fragen von Teilnehmenden am Webinar vom 22. Mai 2019:

„Raus aus dem Gedankenkarussell – innovative Tipps zum Ein- und Durchschlafen“

## Übersicht

- 1 Weißes Rauschen
- 2 Boxspringbett
- 3 Zähneknirschen
- 4 Lesen im Bett
- 5 Rauchentwöhnung
- 6 Temperatur



## 1 Weißes Rauschen

Hilft das sogenannte weiße Rauschen beim Schlafen?

## Antwort:

Weißes Rauschen ist ein monotones Geräusch, bei dem alle akustischen Frequenzbereiche gleichmäßig vertreten sind. Es erinnert ein wenig an Meeresrauschen. Lärm und andere Störgeräusche (wie zum Beispiel vorbeifahrende Autos ) werden durch das weiße Rauschen überlagert und damit maskiert, so dass sie subjektiv als weniger laut und störend empfunden werden. Auf diese Weise kann weißes Rauschen helfen, ungestörter ein- und durchzuschlafen. Wie man selbst auf weißes Rauschen reagiert, muss man ausprobieren. Bei Einschlafschwierigkeiten oder sehr leichtem, störanfälligem Schlaf kann diese psychoakustische Maßnahme durchaus hilfreich sein.

Übrigens: manche Eltern schwören auf weißes Rauschen als Einschlafmittel für Babys und Kleinkinder, da es auch ähnlich klingt wie das Geräusch fließenden Blutes durch den Mutterleib, also wie das Geräusch, mit dem das Baby von Beginn an aufgewachsen und vertraut ist.

*Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin*

## 2 Boxspringbett

Haben Boxspringbetten einen Einfluss auf den Schlaf?

## Antwort:

„Boxspring“ bedeutet „Sprungfeder“. Boxspringbetten sind Betten, die meist aus 3 Lagen bestehen. Die Basis bildet die „Box“, ein Bettkasten mit Federung, darauf liegt eine Matratze in variablem Härtegrad und die dritte Lage bildet der sog. „Topper“, eine wenige Zentimeter dicke Matte, die den Schlafkomfort erhöhen soll und die darunter liegende Matratze schont.

Bezüglich der Schlafqualität gibt es weder generelle Argumente für noch gegen diese Bettform. Entscheidend ist der subjektive Liegekomfort.

*Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin*

### 3 Zähneknirschen

Was soll ich bei störendem Zähneknirschen tun (eine Aufbiss-Schiene habe ich bereits)?

### Antwort:

Beim Zähneknirschen („Bruxismus“) sind die Kaumuskeln unwillkürlich angespannt und drücken die Kieferhälften kräftig aufeinander. Dabei entsteht auf die Zähne ein Druck, der mehr als das Zehnfache des normalen Kaudrucks betragen kann.

Eine Zahnschiene soll die Zahnhartsubstanz und den Zahnhalteapparat vor Schäden schützen und die nächtliche Aktivität der Kiefermuskeln vermindern.

Ursächlich gelten aber vor allem Stress und Ängste als Auslöser des Zähneknirschens, Knirscher „beißen buchstäblich die Zähne zusammen“.

Betroffene profitieren daher in der Regel von Maßnahmen zum Abbau und zur Bewältigung von Stress in Form von Entspannungsverfahren (wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jakobson) oder ggf. einer Psychotherapie.

Auch Biofeedback-Verfahren können gegen Zähneknirschen helfen. Dabei wird nachts ein kleines Gerät getragen, bei welchem über Elektroden auf der Haut die Muskelspannung und -kontraktion der Kiefermuskeln gemessen werden. Knirscht der Betroffene, wird ein Impuls gesendet, der den Betroffenen vom Knirschen abbringen soll.

In besonders schweren Fällen kann sogar die Anwendung von Botox, einem Nervengift, in Erwägung gezogen werden. Dieses wird in die grossen Kiefermuskeln gespritzt. Dadurch wird der überaktive Muskel gebremst und verdickten Kaumuskeln entgegen gewirkt.

Welche Therapie bei Ihnen zusätzlich zur Aufbiss-Schiene sinnvoll ist, sollten Sie natürlich individuell mit Ihrem behandelnden Arzt besprechen.

*Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin*



#### 4 Lesen im Bett

Warum sollte man nicht im Bett lesen?

#### Antwort:

Bei der „Stimulus-Kontroll-Technik“ als Therapietechnik bei Schlafstörungen sollte das Bett lediglich zum Schlafen (und zum Austausch von Zärtlichkeiten), nicht jedoch für andere Aktivitäten genutzt werden. So lernt der Körper, den Stimulus „Bett“ mit Ruhe und Schlaf zu assoziieren. Beim Lesen ist das Gehirn hochaktiv, so dass Lesen bei konsequenter Anwendung der „Stimulus-Kontroll-Technik“ auch zu den Tätigkeiten gehört, auf die im Bett verzichtet werden sollte. Lesen wird aber von vielen Menschen als entspannend empfunden und gehört zum abendlichen Ritual dazu. Es ist in diesem Fall eine gute Möglichkeit, den Alltag ausklingen zu lassen und zu entspannen. Wer also ein ruhiges Buch als abendliches Einschlafritual nutzt und danach gut schläft, der kann das gerne weiter tun.

*Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin*

#### 5 Rauchentwöhnung

Ich habe vor kurzem das Rauchen aufgehört (vor 6 Monaten). Seit diesem Zeitpunkt habe ich das Gefühl nicht mehr durchschlafen zu können. Beziehungsweise wache ich zirka 1 Stunde vor dem Wecker auf. Häufig in Nächten von Sonntag auf Montag besteht auch das Gefühl schlecht einschlafen zu können. Kann hierfür das Beenden des Rauchens die Ursache sein, auch nach so langer Zeit?

#### Antwort:

Erst mal herzlichen Glückwunsch zum erfolgreichen Rauchstopp! Schlaflosigkeit ist eine typische Tabakentzegerscheinung und kann nach dem Rauchstopp noch einige Wochen anhalten. Je nach Ausprägung der vorangegangenen Abhängigkeit sollten aber die physischen Nikotinmangelerscheinungen – zu denen auch die Schlafstörung zählt – nach ca. 8-12 Wochen abgeklungen sein. Für Ihre Durchschlafstörung gibt es jetzt zwei prinzipiell unterschiedliche Erklärungsansätze: Möglicherweise hat sich die im Rahmen des Tabakentzugs erstmals aufgetretene Schlafstörung verselbständigt und besteht jetzt ohne die auslösende Ursache weiter. In diesem Fall helfen oft Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafhygiene. Hilfreiche Tipps hierfür finden Sie zum Beispiel als „Schlaf Tipps“ im Rahmen der Kampagne „Bettgeflüster“ auf der Homepage der BKKen.



Nikotin kann als aktivierende Substanz und durch während der Nacht auftretende Entzugerscheinungen den Schlaf von Rauchern beeinträchtigen. Raucher haben oft weniger Tiefschlaf und einen qualitativ schlechteren Schlaf als Nichtraucher. Vielleicht ist das Erwachen 1 Stunde vor dem Wecker ein Zeichen dafür, dass Ihr Schlaf als Nichtraucher nun qualitativ besser ist und Sie weniger Schlafzeit brauchen, um fit zu sein?

Im Zweifelsfall und wenn durch Maßnahmen zur Verbesserung der Schlafhygiene keine Besserung des Schlafes auftritt, holen Sie sich bitte professionelle Unterstützung.

Übrigens: Einschlafschwierigkeiten in der Nacht vom Sonntag auf Montag sind ein häufiges Phänomen: durch späteres Zu-Bett-Gehen am Wochenende hat sich die innere Uhr nach hinten verstellt und macht das Einschlafen schwerer. Außerdem ist man oft schon am Sonntagabend in Anbetracht der bevorstehenden Arbeitswoche angespannt und kann schlechter zur Ruhe finden, selbst wenn man gerne zur Arbeit geht.

*Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin*

## 6 Temperatur

Warum sollte man nicht wesentlich kühler als 15 Grad schlafen?

## Antwort:

Bei sehr kühlen Raumtemperaturen beginnen wir vor allem in der 2. Nachthälfte zu frieren. Das behindert einen erholsamen Schlaf. Deshalb gilt allgemein eine Temperatur von 16-18°C als optimal. Entscheidend ist jedoch, bei welcher Temperatur Sie sich subjektiv wohl fühlen. Das ist für Sie die richtige Schlaftemperatur, auch wenn diese nach oben oder unten von der allgemeinen Empfehlung abweicht.

*Quelle: Dr. med. Daniela Renz, Fachärztin für Innere Medizin, Pneumologie, Schlafmedizin*