

Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 2. November 2004 20:05

Ich habe ziemliche Probleme mit dem Durchschlafen bzw. Lang-Genug-Schlafen, sprich ich wache ständig nachts auf und wiederhole sinnvolle und sinnlose Sätze oder liege wach und frage mich, ob ich alles schaffe (das übliche Programm im Referendariat eben). Hat jemand von euch Erfahrungen mit beruhigenden Mitteln gemacht? (Ich weiß, Sport ist das Beste, aber ich



habe nicht regelmäßig Zeit und Lust dazu)

Beitrag von „leila“ vom 2. November 2004 20:18

hallo aktenklammer,

ich kenne das problem. traue mich aber an schlaftabletten nicht ran. ich nehme vor dem schlafen - nach einem anstrengenden tag - ein beruhigendes bad, trinke oft noch einen beruhigungstee (fenchel, hopfen und baldrian) und gehe dann ins bett. möglichst immer um die gleiche zeit. wichtig für mich: ich schlafe nicht direkt ein, sondern lese irgendetwas, was nichts mit schule zu tun hat. so bin ich dann etwas abgelenkt und nehme die schule nicht zu 100% mit ins bett.

mein bruder, der auch einen sehr stressigen beruf hat, macht regelmäßig autogenes training. das hat er sich mit einem buch inkl. cd (vom GU Verlag) selbst beigebracht und nach seinen berichten klappt das super!

ich wünsche dir eine gute nacht mit keinen schlafunterbrechungen.

wenn´s ganz schlimm wird, solltest du vielleicht mal ein schlaflabor aufsuchen. hoffe aber für dich, dass du es so in den griff bekommst!

Ig leila

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 2. November 2004 20:23

Ich habe vor Jahren schon mal autogenes Training versucht, aber es hat nicht so richtig geklappt .. bzw. zu sehr geklappt: der Dozent sagte: "So, heute machen wir die Übung 'mein Kopf wird angenehm kühl..'" und prompt hatte ich eine Tiefkühltruhe im Kopf, er sagte: "... die Übung 'mein Sonnengeflecht wird angenehm warm..." und ich hatte eine Sauna im Bauch. Vielleicht sollte ich es aber noch mal versuchen....

Beitrag von „sonnenblume73“ vom 2. November 2004 20:41

Hallo Aktenklammer!

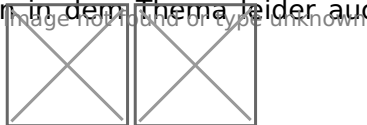
Das mit den Schlafstörungen kenne ich schon seit Jahren. Leider. War deshalb auch schon mal in einem Schlaflabor. Der Doc dort hat mir in erster Linie Entspannungsübungen vorgeschlagen. Für Leute, die nicht gut loslassen können (das muss man nämlich beim Autogenen Training) ist die Progressive Muskelentspannung zu empfehlen. Damit kann man aktiv entspannen. Habe leider noch keinen Kurs besucht, aber das werde ich auf alle Fälle noch nachholen.

Von Schlaftabletten würde ich dir auf alle Fälle abraten. Die machen auf Dauer abhängig und zerstören die sogenannte "Schlafarchitektur", d.h. die Tiefschlafphasen und der REM-Schlaf werden gestört. Da man aber weiß, dass das Immunsystem sich im Tiefschlaf regeneriert sowie in den REM-Phasen Gelerntes im Hirn verarbeitet und abgespeichert wird, sind Schlaftabletten echt eine schlechte Wahl.

Falls ich mal tagelang schlecht schlafe, habe ich Stangyl-Tropfen verschrieben bekommen. Das ist ein Antidepressivum. Klingt heftig, ist es aber nicht. Man nimmt nur ganz wenig Tropfen vor dem Schlafengehen ein. Macht nicht abhängig und erhält die Schlafarchitektur.

Es gibt ein gutes Buch zum Schlaf. Es heißt: Die kleine Schlafschule. Da kannst du dich zum Thema Schlaf informieren. Wichtig ist ein absolut geregelter Tagesablauf, damit deine "innere Uhr" weiß, wann es Zeit ist, müde zu werden und du einschläfst. Hat viel mit Disziplin zu tun - aber da bin ich auch nicht sehr gut darin ;-).

Du siehst, ich bin in dem Thema leider auch Expertin. Falls du noch Fragen hast, frage mich



einfach nochmal

LG, Britta

Beitrag von „dani13“ vom 2. November 2004 22:14

Guuuuten Aabend,

kurz vor meinen Prüfungen im 1. Examen griff ich auch zu Schlaftabletten, weil ich sonst keine Nachtgeschlafen hätte und ich jeden Tag ja lernen musste und sonst nix mehr auf die Reihe bekommen hätte. Ca 1 Woche haben sie gewirkt, dann eine Dosiserhöhung. Zum Schluss lag ich bei 3 und hab aufgehört, weil ich nicht mehr schlafen konnte und es mir zu gefährlich war.

Lg dani

PS: Vielleicht ist die dämpfende Wirkung in Wick Medinait besser.

Beitrag von „alias“ vom 2. November 2004 22:31

Hausmittel :

1 Glas Rotwein

Bei Erkältungen:

1 Flasche heißes Bier-

und du schläfst wie ein Murmeltier 😊

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 3. November 2004 07:11

... dann werde ich ja zur Alkoholikerin 😊
naja, einen Versuch ist's wert!

Beitrag von „Hermine“ vom 3. November 2004 09:00

Auch wirkungsvoll und ohne Alkohol:

Heiße Milch mit Honig oder ein schöner Kakao

und mal aufpassen: Isst du vor dem Schlafengehen irgendwas, was Vitamin C enthält (das hält nämlich wach) -

auch Fernsehen verhindert das Einschlafen.

Lesen, heißes Bad und Tee sind auch sehr gut.
Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „leila“ vom 3. November 2004 16:35

Zitat

1 Flasche heißes Bier-

Wie mache ich das Bier denn warm? Stelle ich die Flasche in ein Wasserbad? Oder erhitze ich das Bier im Topf? Wird einem nicht schlecht davon?

Beitrag von „Hermine“ vom 3. November 2004 17:27

Hallo,

also mit Verlaub 😊 hier muss ich doch mal was loswerden:

- a) Kann ich es als Bayerin nicht gutheißen, was hier mit dem Bier angestellt werden soll *gg*
- b) Warmes Bier ist gut gegen Blasenentzündung, sprich, es treibt noch mehr als kaltes 😊
- c) Man kann zwar danach schlafen, aber am nächsten Morgen könnte durchaus ein ausgewachsener Kater neben dem Bett sitzen.
- d) Es schmeckt einfach nur bäääääääääh!

Liebe Grüße, Hermine

Beitrag von „alias“ vom 3. November 2004 17:56

Zitat

Wie mache ich das Bier denn warm? Stelle ich die Flasche in ein Wasserbad?

Genau.

Zitat

c) Man kann zwar danach schlafen, aber am nächsten Morgen könnte durchaus ein ausgewachsener Kater neben dem Bett sitzen.

Du sollst nur 1 Bier trinken! Keine Kiste.

Zitat

d) Es schmeckt einfach nur bääääääääh!

Wenn du ein dunkles Bockbier nimmst, schmeckt's süffiger.

Durch den höheren Alk-Gehalt kann's dann bei empfindlicheren Naturen doch leichtere, jedoch erträgliche Schmerzen zwischen den Ohren geben. 😊

Ist auf jeden Fall besser und gesünder als die geballte Pharmakanone.

Beitrag von „Talida“ vom 3. November 2004 18:05

Es reicht auch, das Bierchen nicht direkt aus dem Kühlschrank oder Keller zu trinken, sondern vorher an ein warmes Plätzchen zu stellen. Bei denen, die sonst wenig Bier trinken, wirkt das auch schon und schmeckt nicht ganz so eklig.

Ich helfe mir auch ab und zu mit heißer Milch+Honig oder Wein. Lesen ist auch gut und hilft beim Abschalten. Wenn ich lange wach liege, sehe ich fern. Die Wiederholungen in der Nacht sind so einschläfernd, dass ich schonmal meinen Schlaf auf der Wohnzimmercouch fortgesetzt habe!

Talida