



**SPANNUNG
ENTSPANNUNG
UND SCHLAF**

AUSGABE HERBST 2019

DR. MED. VERENA MEIER

Wissen verändert sich schnell. Was Sie in den Händen halten, entspricht meinem heutigen Wissensstand der vielleicht schon in einigen Monaten um Wesentliches erweitert oder verändert worden ist. Aus diesem Grund trägt jede Broschüre das Datum der letzten Erweiterung.

Damit der Text regelmässig den neusten Erkenntnissen entspricht, erstellen wir jeweils nur kleinste Auflagen. Da ich mich beim Aktualisieren nicht einschränken möchte, werden Sie diese Broschüren voraussichtlich nie im Buchhandel antreffen.

Die Infobroschüren sind in Verantwortung den Menschen gegenüber geschrieben. Aber „nobody is perfect“, Fehler gehören zum Leben. Nichts ersetzt also den gesunden Menschenverstand, wenn Sie etwas Neues ausprobieren. Es kann niemand Haftung für auftretende Probleme übernehmen.

Die in der Broschüre genannten Medikamente tragen geschützte Namen, auch wenn diese nicht einzeln gekennzeichnet sind.

Der Text der Broschüren ist urheberrechtlich geschützt. Kopieren lohnt sich nicht, da die Broschüren laufend aktualisiert werden.

Dr. med. V. Meier
Allgemeine Innere Medizin FMH
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP
Hauptstrasse 40, CH - 4450 Sissach
www.reizdarmsprechstunde.ch
Mail: broschueren@reizdarmsprechstunde.ch

Fotos: Verena Meier
Schlaf, 2

INHALTSVERZEICHNIS

1	Legende und Abkürzungen	6
2	Einleitung	7
3	Spannung	8
3.1	Herz-Kreislauf-Training (Ausdauersport).....	9
3.2	Kraft-Training.....	10
3.3	Koordination	12
4	Entspannung	13
4.1	Entspannung mit dem Körper	14
4.2	Meditation.....	16
a)	Voraussetzungen für die Meditation	16
b)	Körperhaltungen zum Meditieren.....	17
c)	Unterschiedliche Weltanschauungen als Meditationsbasis	18
d)	Tipps für die Praxis.....	18
e)	Einfluss von Meditation auf die Gesundheit	20
5	Der Tag-Nacht-Rhythmus	21
6	Schlaf	26
6.1	Die Schlaf-Phasen	28
6.2	Die Schlafdauer	30
a)	Kurze Nächte schaden der Gesundheit.....	30
b)	Kurzschläfer haben ein anderes Problem	32
c)	Übermässiges Schlafbedürfnis	33
6.3	Power Nap am Mittag.....	33
6.4	Einer Schlafstörung vorbeugen.....	34
a)	Bewusster Umgang mit Licht	34
b)	Ein gutes Bett.....	37
c)	Allgemeine Schlaf-fördernde Massnahmen	40
7	Schlafstörungen	43
7.1	Ein-und Durchschlafstörung.....	43
7.2	Schlaf gegen Stress	44
7.3	Störungen im Tag-Nacht-Rhythmus	46

7.4	Therapie von Schlafstörungen.....	47
a)	Allgemeine medizinische Massnahmen	47
b)	Medikamentöse Therapie.....	47
8	Bewegungsstörungen im Schlaf.....	50
8.1	Schlafwandeln	50
8.2	Gefühl der Lähmung beim Erwachen.....	51
8.3	Restless-Legs-Syndrom (RLS)	51
8.4	Periodic limb movement disease (PLMD).....	53
9	Atemstörungen im Schlaf	54
9.1	Schnarchen ohne Atempausen.....	54
a)	Allgemeine Massnahmen beim Schnarchen	54
9.2	Schnarchen mit Atempausen (Schlafapnoe-Syndrom).....	55
a)	Folgen der Schlafapnoe	56
b)	Therapie der Schlafapnoe.....	57
10	GABA	62
11	Melatonin	65
11.1	Bildung von Melatonin.....	65
a)	Melatonin entsteht auch im Magen	66
11.2	Messung.....	66
11.3	Die Einnahme-Art ist wichtig	67
11.4	Dosierung von Melatonin	68
11.5	Valdoxan.....	69
12	Zeitumstellung bei Reisen	70
12.1	Reise nach Osten	70
a)	Allgemeine Massnahmen.....	70
b)	Einnahme-Schema von Melatonin	70
12.2	Reise nach Westen	71
a)	Allgemeine Massnahmen.....	71
b)	Einnahme-Schema von Melatonin	71
13	Zum Schluss	72
14	Weiterführende Broschüren	73
	Stichwortverzeichnis	74