

GESUNDHEIT Nachtruhe

TIEFSCHLAF FÜR ANFÄNGER ...

FÜR FORTGESCHRITTENE UND MEISTERINNEN

TEXT DIANA HELLFRIED

In aller Ruhe flachgelegt - wie **Meditation** und **Entspannungsübungen** beim Einschlafen helfen

1. SCHRITT: Wachmacher ausschalten

Zwanzig Minuten braucht man. Aber was sind schon zwanzig Minuten gegen eine Nacht, die erst beginnt, nachdem wir uns eine gefühlte Ewigkeit hin und her gewälzt haben? Oder in der wir nach wenigen unruhigen Stunden aufwachen und den Gedankenzug, der durch unseren Kopf rast, einfach nicht stoppen können? Nach zwanzig Minuten lösen Methoden wie autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation nach Jacobson eine tiefe Entspannungsreaktion (Relaxation Response) aus: Alle körperlichen Prozesse, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, beruhigen sich. Der Blutdruck sinkt nachweislich, die Muskulatur wird spürbar lockerer, Herz- und Atemrhythmus werden ruhiger. Neue Studien von Wissenschaftlern aus Seoul (Korea) und Ankara (Türkei) zeigen Effekte sogar bei Menschen, die es besonders schwer haben, gut zu schlafen: Neurodermitiker zum Beispiel oder Brustkrebspatientinnen.

»Egal, wie Sie entspannen, ob mit Musik, mit schönen Bildern, die Sie in Gedanken entstehen lassen, mit Muskelrelaxation oder per Atemübung: Die Stresshormone Kortisol und Adrenalin werden dabei abgebaut - und die sind echte Wachmacher«, so der Allgemeinmediziner Dr. Ralf Maria Hölker vom Kölner Institut für Stressverminderung. Er hat eine CD entwickelt, die ganz gezielt dabei hilft, Atmung und Muskulatur zu entspannen. Man macht die Übungen am besten direkt vor dem Zubettgehen. Die gesprochenen Anleitungen und Musikstücke helfen dabei, die Verantwortung für den Ablauf der Übung und die Zeitdauer einfach abzugeben. Wie viel das bringen kann, zeigte jetzt eine Befragung von 445 Allgemeinmedizinerinnen, die die CD mit Patienten testeten: 74 Prozent bewerteten sie als wirksame Einschlafhilfe. Am besten, man übt mehrmals die Woche, dann kommt es im optimalen Fall zur sogenannten Verankerung: »Dann werden Sie schon in dem Augenblick ruhiger, indem Sie die CD einschieben.«

Dr. Ralf Maria Hölker: »Wege in die Entspannung + Gesunder Schlaf«, Audio-CD, 14,95 Euro