

## 12 Umsetzung in die Praxis:

### Verbesserung des Schlafes durch gesundheitsorientiertes Coaching



Experten in Bewegungs- und Gesundheitsförderung berücksichtigen das Schlafverhalten ihrer Kunden im Coaching.

Diverse Publikationen zum Thema Schlaf bestätigen einstimmig, dass «der Schlaf ein Keyplayer in der Gesundheitsvorsorge und der Prävention» ist. Es wird auch aus medizinischer Sicht gefordert, dass die präventiven Massnahmen zur Beseitigung von Schlafstörungen gefördert werden müssen, denn die häufigsten Auslöser sind bekannt: Übergewicht, Stress, unregelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus, übermässiger Medien- und Lichtkonsum, Fehlverhalten in der Ernährung sowie regelmässiger Alkoholkonsum – alles Faktoren, welche durch verhaltenstherapeutische Massnahmen präventiv beeinflusst werden können.

Von André Tummer

Die *verhaltenstherapeutischen* Massnahmen sollten also das Mittel der Wahl sein, nicht die medikamentöse Therapie, insbesondere dann nicht, wenn es sich um **primäre** Schlafstörungen handelt. Genau hier können wir mit unserem Konzept des «gesunden Lebensstils» einen sehr grossen Betrag leisten. **Sekundäre** Schlafstörungen gehören mit Sicherheit in die Hand des behandelnden Arztes.

Wir haben in der Ausgabe 3/2019 im Thema «Stressmanagement» erläutert, wie wichtig im gesundheitsorientierten Coaching die Ermittlung der Stressoren ist. Selbstverständlich hängen primäre Schlafstörungen unmittelbar mit inadäquatem Umgang mit Stress zusammen. Deshalb müssen beide Bereiche zusammen angeschaut werden.



In Fragebögen zum gesunden Lebensstil sind Fragen nach Schlafdauer und Schlafqualität bereits vorhanden. Leider stelle ich in der Praxis aber immer wieder fest, dass an diesem Punkt nur oberflächliche und zusammenhangslose Tipps gegeben werden. Es gilt also mehr in die Tiefe zu gehen. Ein Schritt wäre zum Beispiel ein Schlafprotokoll führen zu lassen, wie es in der Schlafmedizin üblich ist (Abb. Seite 14)

Allein das Bewusstmachen der Ergebnisse eines solchen Protokolls führt schon dazu, dass der Kunde seinem Schlafverhalten mehr Aufmerksamkeit schenkt. Anschliessend können aus dem folgenden «Einmaleins der Schlafhygiene» Tipps empfohlen werden, die für den individuellen Fall sinnvoll erscheinen:

### Das Einmaleins der Schlafhygiene

**1 Taktgeber.** Sorgen Sie dafür, dass Sie jeden Tag – auch an arbeitsfreien Tagen – zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufwachen. Langes Schlafen am Wochenende führt nicht zum Aufholen von Schlafdefiziten innerhalb der Woche. Im Gegenteil: Es fällt umso schwerer, am Montagmorgen wieder früh aufzuwachen. Stellen Sie sich ausserdem nicht nur für das Aufstehen den Wecker, sondern auch für die Zubettgehzeit!

**2 Trainingszeit.** Training während des Tages verbessert die Schlafqualität. Wem dies nicht möglich ist, der sollte dafür sorgen, dass sein Training 2–3 Stunden vor der Schlafenszeit beendet ist. Hochintensive Belastungen am Abend sind zu vermeiden.

**3 Genussmittel reduzieren oder ganz vermeiden.** Die in Koffein, Nikotin und Alkohol enthaltenen Stimulantien lassen in ihrer Wirkung teilweise erst acht Stunden nach. Sie stören nicht nur die Einschlafphase, sondern unterdrücken den REM-Schlaf, sodass es nur zum nicht erholsamen Leichtschlaf kommt.

**4 Üppige Mahlzeiten am Abend vermeiden.** Grosse Mahlzeiten können zu Verdauungsstörungen führen und so den Schlaf beeinträchtigen. Halten Sie sich an das «Hara Hachi Bu» der Japaner, welches besagt, dass man sich nur zu 80 Prozent satt essen soll. Es ist ein Unterschied, ob man aufhört zu essen, weil man keinen Hunger mehr hat (80 Prozent), oder weil man «voll» ist. ▶

Schlafprotokoll von Herrn / Frau:		Woche von ..... bis .....						
Abendprotokoll (vor dem Lichtlöschen)	Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1 = sehr gut ..... 6 = sehr schlecht)	3							
2. Wie schwer / leicht fiel es Ihnen heute Leistung (Beruf, Freizeit, Haushalt) zu erbringen (1 = sehr leicht ..... 6 = sehr schwer)	3							
3. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, wann und wie lange insgesamt?	14:00 30 min							
4. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja, was und wieviel?	3 Glas Wein							
5. Wie frisch / müde fühlen Sie sich jetzt? (1 = sehr frisch ..... 6 = sehr müde)	3							
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22:30							
Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)	Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
7. Wie frisch / müde fühlen Sie sich jetzt? (1 = sehr frisch ..... 6 = sehr müde)	3							
8. Wie ist Ihre Stimmung jetzt? (1 = sehr gut ..... 6 = sehr schlecht)	3							
9. Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23:00							
10. Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert, bis Sie einschliefen? (min)	40 min							
11. Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange insgesamt? (min)	2x / 30 min							
12. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6:30							
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	6 h 40 min							
14. Wann sind sie endgültig aufgestanden?	7:00							
15. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen genommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)	½ XY 22:30							

Gängiges Schlafprotokoll, wie es in der Schlafmedizin verwendet wird

**5 Kommen Sie langsam zur Ruhe.** Der Körper funktioniert nicht wie ein Lichtschalter, sondern er fährt seinen aktiven Tagesmodus langsam herunter und aktiviert dafür den Entspannungsmodus. Dies ist ein Prozess, der einige Zeit braucht. Reduzieren Sie deshalb die abendliche Informationsflut via TV, Internet usw. Wer bis zur letzten Minute vor dem Zubettgehen «unter Strom» steht, wird garantiert Schlafprobleme haben. Entwickeln Sie entspannende «Schlafrituale» wie Lesen, Musikhören, ein heisses Bad u. Ä. vor dem Zubettgehen.

**6 Erlernen Sie Entspannungstechniken.** Autogenes Training, Meditation, Progressive Muskelrelaxation (PMR), bestimmte Formen des Yoga, Qi Gong oder Tai-Chi haben Einfluss auf den Parasympathikus und somit auf Ihre Entspannungsfähigkeit. Es braucht jedoch eine gute Anleitung und regelmässiges Üben, um entsprechende Wirksamkeit zu erzielen.

**7 Schlafzimmer.** Es sollte dunkel, kühl und vor allem gerätee frei sein. Handy, Laptop und Co. gehören hier nicht hin. Sparen Sie nicht an einer guten Matratze und einem guten Kissen.

**8 Bleiben Sie nicht wach im Bett liegen.** Wenn Sie nach 20 Minuten im Bett immer noch wach sind, ins Grübeln geraten und unruhig sind, stehen Sie auf und machen Sie etwas Entspannendes, bis Sie müde werden. Die Angst nicht schlafen zu können, erschwert das Einschlafen. ◀

**Umsetzungstipp:**

Schreiben Sie diese 8 Tipps auf ein Blatt, welches Sie Ihren Kunden mit nach Hause geben. Holen Sie sich in regelmässigen Gesprächen entsprechendes Feedback.