

*Gut schlafen,
besser aufwachen*



Schmerzfrei durch die Nacht
mit ratiopharm

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Liebe Murrettiere,

jeder, der sich morgens beim Aufwachen schon einmal wie gerädert gefühlt hat, weiß: Einen schlechten Schlaf spürt man förmlich bis in die Knochen. Umgekehrt verhält es sich ähnlich: Wer mit Schmerzen ins Bett geht, dem fällt es häufig schwerer, in einen ruhigen und erholsamen Schlaf zu finden. Schmerz und Schlaf stehen in einer engen Wechselbeziehung zueinander. Doch keine Bange: Was zunächst wie ein Teufelskreis erscheint, lässt sich mit ein paar Übungen und Tipps durchbrechen.

In diesem Schlaf-Ratgeber erfahren Sie, was es mit der Verbindung zwischen Schmerz und Schlaf genau auf sich hat, und erhalten Tipps, um endlich wieder gut schlafen zu können. Physiotherapeutin Sandra Gutheil verrät, welche Dehnübungen Körper und Geist vor dem Zubettgehen entspannen, und welche Schlafposition die Wirbelsäule am besten entlastet. Außerdem: viele weitere „Clean Sleeping“ Tipps wie leichte Rezepte und achtsame Abendroutinen – für eine angenehme Nachtruhe und erholtet Aufwachen am Morgen.

Gute Nacht und schöne Träume wünscht Ihnen
Ihr ratiopharm-Team





Warum schlafen wir? Während wir schlafen, laufen in unserem Körper und Gehirn allerlei Reparatur- und Regenerationsprozesse ab. Darüber hinaus dient Schlaf zur Festigung von Wissen, das wir tagsüber erworben haben.

Die optimale Schlafdauer ab einem mittleren Alter liegt laut Forschung bei **7 Stunden**.¹

Babys schlafen in ihren ersten Lebensmonaten durchschnittlich **14-17 Stunden** am Tag.³

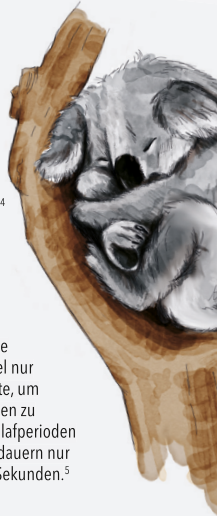
68 Prozent der Deutschen schlafen wochentags **5-7 Stunden** pro Nacht.^{2,3}

Tiere & Schlaf

In freier Wildbahn schläft der **Koala** am längsten – ganze **22 Stunden** am Tag.⁴

Schlafen unter Wasser oder in der Luft?

Kein Problem. Delfine schlafen zum Beispiel nur mit einer Gehirnhälfte, um zum Atmen auftauchen zu können. Und die Schlafperioden eines Mauerseglers dauern nur durchschnittlich 10 Sekunden.⁵



Quelle: 1. <https://www.md.de/wissen/studie-zum-schlaf-sieben-stunden-sind-ab-dem-mittleren-alter-optimal-TDDGK5GSQV4C77BUA7KF4WHEHQ.html>, zuletzt abgerufen am 17.07.24 | 2. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1277683/umfrage/schlafdauer-der-deutschen/>, zuletzt abgerufen am 29.06.23 | 3. <https://www.apotheken-umschau.de/familie/entwicklung/wie-viel-schlaf-brauchen-kinder-793991.html>, zuletzt abgerufen am 29.06.23 | 4. <https://www.geo.de/mitmachen/frage-des-tages/15544-quiz-frage-des-tages-130117-welches-tier-schlaeft-freier-wildbahn-am#:~:text=Ein%20Koala%20schlummert%20bis%20zu,etwas%20%20C3%BCber%20drei%20Stunden%20aus>, zuletzt abgerufen am 29.06.23 | 5. <https://www.spektrum.de/frage/welche-tiere-schlafen-nicht/1709336>, zuletzt abgerufen am 29.06.23



Schlechter Schlaf kann vieles sein: nicht einschlafen können, morgens zu früh aufwachen oder nachts ständig wach werden. Insgesamt unterscheidet man 90 verschiedene Störungsbilder mit jeweils unterschiedlichen Ursachen. Häufige Auslöser sind akute Schmerzen oder Medikamente.

Einige Medikamente, die zu Schlafstörungen führen können:

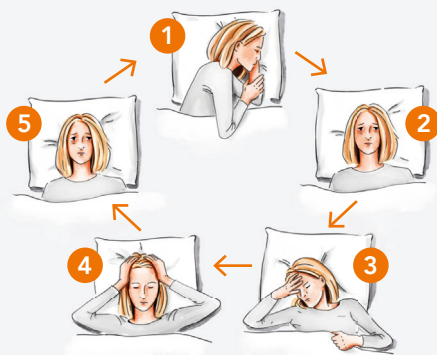
- Harntreibende Medikamente
- Medikamente gegen Bluthochdruck
- Medikamente zur Behandlung von Demenzerkrankungen
- Medikamente zur Behandlung von Asthma bronchiale
- Antriebssteigernde Antidepressiva
- Antibiotika
- Hormonpräparate

Häufig verschwinden medikamentös bedingte Schlafstörungen innerhalb weniger Wochen, wenn sich der Körper an ein Medikament gewöhnt hat. Ist dies nicht der Fall, sollte die Therapie noch einmal ärztlich überprüft und bei Bedarf angepasst werden. Neben Schmerzen und Medikamenten gibt es natürlich noch zahlreiche weitere Ursachen für schlechten Schlaf, zum Beispiel Schichtarbeit, ein ungesunder Lebensstil, seelische Belastungen oder die Wechseljahre – um nur einige zu nennen.



Schmerz und Schlaf

Es gibt viele Gründe für Schlaflosigkeit – und Schmerz ist einer der unliebsamsten. Denn Schmerz und Schlaf stehen in einer komplexen Wechselbeziehung zueinander. Einerseits können Schmerzen die Nachtruhe stören, andererseits kann schlechter Schlaf die Heilung verzögern und Schmerzen sogar verschlimmern. Was folgt ist eine Schmerz-Schlaf-Spirale.



- 1 Auftretender Schmerz
- 2 Einschlafschwierigkeiten/Schlafschwierigkeiten
- 3 Verzögerte Heilung/ Verschlimmerung der Schmerzen
- 4 Erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- 5 Vermehrte Einschlafschwierigkeiten/Schlafschwierigkeiten

Ein besonderes Problem können Schmerzen in Muskeln und Gelenken darstellen. Solche Bewegungsschmerzen können den Schlaf bei jeder nächtlichen Bewegung unterbrechen. Doch es gibt auch Möglichkeiten, wie man dem entgegenwirken kann – zum Beispiel durch leichte, auflockernde Dehnübungen, die den Körper optimal auf das Zubettgehen vorbereiten. Auf den folgenden Seiten lesen Sie mehr dazu.



Gute-Nacht-Routine

mit Sandra Gutheil

Ein entspannter Zustand ist die Grundvoraussetzung für guten Schlaf – und das betrifft nicht nur den Kopf, sondern auch den Körper. Sanfte Dehnübungen können dabei helfen, Muskeln und Bänder vor dem Zubettgehen aufzulockern und nächtliche Bewegungsschmerzen zu verhindern – Physiotherapeutin Sandra Gutheil zeigt, wie es geht.

1. Oberer Rücken

Setzen Sie sich zunächst gerade in den Schneidersitz. Beim nächsten Ausatmen runden Sie den Rücken, beim anschließenden Einatmen richten Sie ihn wieder auf.

6 x wiederholen.



2. Unterer Rücken und Oberschenkel

Setzen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie ein Bein aus und winkeln Sie das andere nach innen an. Beugen Sie dann den Oberkörper gerade nach vorne Richtung ausgestrecktem Bein und legen Sie ihn so weit wie möglich ab. 15 Sekunden halten, anschließend die Seite wechseln.



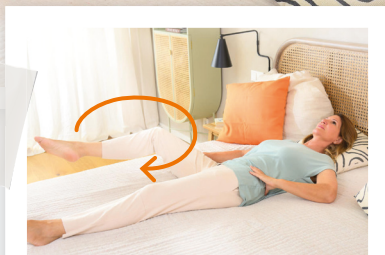
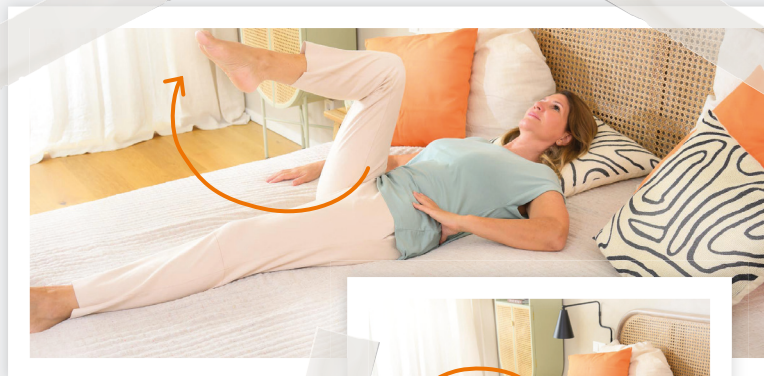
3 Becken

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine angewinkelt und die Füße aufgestellt. Drücken Sie nun Ihre Lendenwirbelsäule zunächst gegen die Matratze und dann in eine Art Hohlkreuz. **8 x in beide Richtungen wiederholen.**



4 Hüfte

Beschreiben Sie in Rückenlage zunächst mit dem rechten Bein einen kleinen Kreis, der immer größer wird. Die andere Hüfte bleibt dabei stabil und ruhig liegen. Dann das Bein wechseln. **Jede Seite 8 x wiederholen.**



5. Unterer Rücken

Winkeln Sie in Rückenlage die Beine an, stellen Sie die Füße auf und legen Sie dann die Knie abwechselnd nach links und rechts ab. Dabei stets kurz liegenbleiben und die Dehnung spüren. **Jede Seite 3 x wiederholen.**



6. Schultern

Beschreiben Sie in Rückenlage mit beiden Armen große Kreise. **8 x wiederholen.**

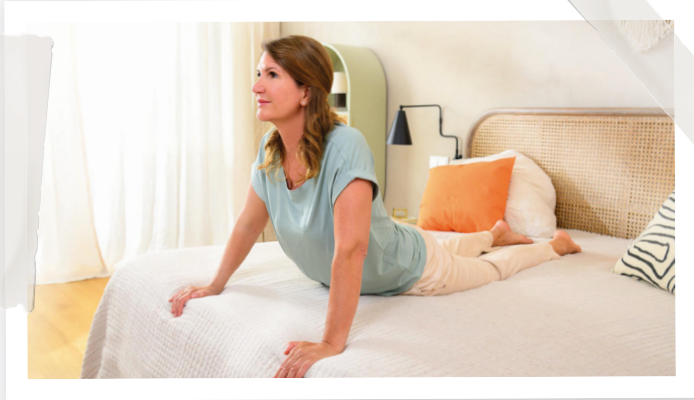


TIPP

Um Rückenschmerzen vorzubeugen, sollte man am besten in Rückenlage schlafen. In dieser Position wird die Wirbelsäule optimal gestützt und die Belastung auf Muskeln und Gelenke minimiert. **Wichtig:** eher ein flaches Kissen verwenden, das den Kopf nicht zu hoch bettet.

7 Brust

Legen Sie sich auf den Bauch und stellen Sie die Hände neben den Schultern auf. Drücken Sie dann den Oberkörper in eine Kobra (Yoga-Position) nach oben, bevor Sie ihn anschließend wieder ablegen. **3 x wiederholen.**



8 Rücken und Schultern

Sie befinden sich in Bauchlage, die Arme seitlich ausgestreckt. Drehen Sie anschließend das rechte Bein zur gegenüberliegenden Körperseite, dabei bleibt der Oberkörper weitestgehend liegen. Dann das Bein wechseln. **Jede Seite 3 x wiederholen.**



Bitte NICHT STÖREN

10 Tipps für eine bessere Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene ist das A und O, um erholsam zu schlafen und ausgeruht aufzuwachen – doch was bedeutet das eigentlich genau? Kurz gesagt: Wer eine gute Schlafhygiene hegt, der beachtet bestimmte Dinge, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Wir stellen Ihnen 10 dieser Tipps und Tricks vor.



10 90-Minuten-Regel beachten

Sie schlafen gut und lange, fühlen sich morgens jedoch völlig abgeschlagen? Dann wachen Sie vielleicht mitten in einer ca. 90-minütigen Schlafphase auf. Mit einem einfachen Trick können Sie versuchen, das zu umgehen: Stellen Sie Ihren Wecker so, dass die Dauer Ihres Schlafes (in Minuten) durch 90 teilbar ist. In der Praxis heißt das: Wer beispielsweise 6 Stunden (360 Minuten) schläft, fühlt sich womöglich ausgeruhter als jemand, der 7 Stunden (420 Minuten) schläft. Wem das zu wenig ist, versucht es mit 7,5 oder 9 Stunden.

1 Routine pflegen

Eine regelmäßige Schlafenszeit kann dabei helfen, die Schlafqualität zu verbessern. Versuchen Sie daher, möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, auch am Wochenende.

2 Smartphone beiseitelegen

Durch das blaue Licht von Smartphones wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin behindert. Deshalb empfiehlt es sich, mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen den augenschonenden Nachtmodus zu aktivieren oder – noch besser – das Gerät gleich ganz beiseitezulegen und stumm zu schalten.

3 Aufreger meiden

Apropos Bildschirmpause: Ebenso ist es ratsam, vor dem Zubettgehen keine aufwühlenden Serien und Filme anzuschauen, da sie das Einschlafen ebenfalls erschweren können.

4 Pause für den Magen

Was außerdem vermieden werden sollte, sind üppige Mahlzeiten am Abend, die die Verdauung auf Trab halten. Wenn Sie zu später Stunde der Hunger packt, greifen Sie lieber zu leichter Kost und vermeiden Sie größere Mengen Rohkost. Auch um den Wachmacher Koffein sollten Sie mindestens fünf Stunden vor dem Zubettgehen einen Bogen machen.

5 Mittagsschlaf, aber richtig

Viele schwören darauf: Ein kurzes Nickerchen am Tag kann die Konzentration und Produktivität steigern. Allerdings sollte der Mittagsschlaf nie länger als 20 Minuten dauern, damit man auch abends gut einschlafen kann.

6 Gutes Raumklima

Nicht zu kühl und nicht zu warm: Ein gutes Raumklima kann wahre Wunder wirken, wenn es darum geht, erholsam ein- und durchzuschlafen. Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer gut gelüftet ist und eine Temperatur von etwa 16 bis 19 Grad Celsius herrscht.

7 Licht aus

Dunkelheit signalisiert unserem Körper, dass es Zeit ist, schlafen zu gehen. Für einen guten Schlaf ist es daher empfehlenswert, das Schlafzimmer weitestgehend abzudunkeln.

8 Clevere Helfer nutzen

Wem es schwerfällt, am Ende des Tages zu entspannen, der kann eventuell von cleveren Einschlafhilfen profitieren. Gewichtsdecken üben zum Beispiel einen sanften Druck auf den Körper aus und schenken so ein Gefühl von Geborgenheit. Auch Lavendelöl hat eine beruhigende Wirkung – dazu einfach ein paar Tropfen unter die Nase oder aufs Kissen geben.

9 Bewegung im Alltag

Eine weitere Möglichkeit, auch tagsüber etwas für eine gute Nachtruhe zu tun, ist Bewegung. Regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag, zum Beispiel durch Spazierengehen oder Radfahren, kann zu besserem Schlaf beitragen. Bereits eine halbe Stunde pro Tag genügt.

Gesunde Betthupferl

Wenn es um Schlaf und Essen geht, wird es knifflig. Denn sowohl ein voller als auch ein leerer Magen können das Ein- und Durchschlafen erschweren. Wenn sich bei Ihnen kurz vor dem Zubettgehen der kleine Hunger meldet, haben wir hier einige Rezept-Ideen für gesunde und leichte Mitternachtssnacks, die weder den Magen beschweren noch großen Aufwand erfordern. Jedes Rezept ergibt eine Portion.

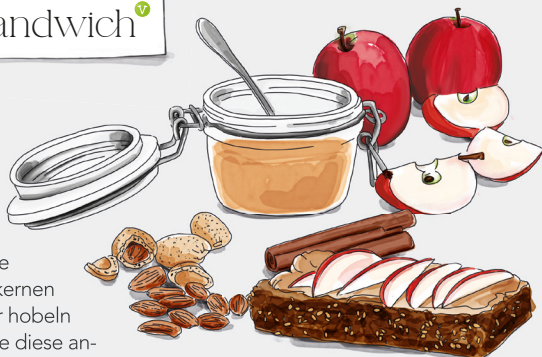


Mandelmus-Apfel-Sandwich ¹⁷

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Mandelmus
- ½ Apfel
- Zimt

Zubereitung: Bestreichen Sie beide Scheiben Brot mit Mandelmus. Entkernen Sie dann den Apfel, schneiden oder hobeln ihn in dünne Scheiben und legen Sie diese anschließend auf das Brot. Zuletzt streuen Sie etwas Zimt darüber und klappen das Sandwich zu – guten Appetit!



Kirsch-Joghurt-Parfait ¹⁸

Zutaten:

- ½ Tasse griechischer Joghurt
- ½ Tasse Kirschen (entsteint)
- ¼ Tasse Müsli
- ½ TL Honig (optional)

Zubereitung: Geben Sie abwechselnd je eine Schicht griechischer Joghurt, Kirschen und Müsli in ein hohes Glas. Wiederholen Sie diese Schritte, bis das Glas voll ist, und geben Sie bei Belieben etwas Honig on top – für süßen Geschmack und süße Träume.



Avocado-Hummus mit Vollkornbrot



Zutaten:

- ¼ Dose/Glas Kichererbsen
- ½ EL Tahini
- ¼ reife Avocado
- ¼ Knoblauchzehe
- Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zunächst teilen und entkernen Sie die Avocado und geben das Fruchtfleisch zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Pürieren Sie die Mischung nun so lange, bis eine cremige Konsistenz entsteht – fertig ist der Avocado-Hummus! Genießen Sie den Dip mit etwas Vollkornbrot.

Herzhafte KÄSE HAPPEN



Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 25 g Frischkäse
- 10 g geriebener Käse
- ½ TL getrocknete mediterrane Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Vermischen Sie den Frischkäse, den geriebenen Käse, die getrockneten Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel. Bestreichen Sie die Brotscheiben mit der Käsemasse und backen Sie die Käsehappen für ca. 10-12 Minuten bei 180 Grad Celsius im Ofen, bis der Käse geschmolzen und das Brot knusprig ist.



Gedanken- karussell stoppen

Manchmal sitzt der Grund für Schlaflosigkeit direkt in unserem Kopf: Wir grübeln und können nicht abschalten. Wenn sich die Gedanken schier endlos im Kreis drehen, spricht man von einem Gedankenkarussell. Und das kann einen gefühlt endlos wachhalten. Doch es gibt auch Wege, das Karussell anzuhalten und auszusteigen – wir zeigen Ihnen, wie.

— To Dos niederschreiben

Wenn wir zu viele Aufgaben im Kopf haben, fällt es uns schwer, zur Ruhe zu kommen. Die Lösung: Schreiben Sie vor dem Schlafengehen Ihre To Dos für den nächsten Tag auf, um den Kopf freizubekommen. Zu diesem Zweck können Sie sich auch ein kleines Notizbuch auf das Nachtschränkchen legen.

— Einschlafen dank Visualisierung

Ein beruhigendes Bild vor dem inneren Auge kann ebenfalls dabei helfen, den Körper zu entspannen und leichter einzuschlafen. Stellen Sie sich dazu am besten einen schönen Ort in der Natur vor, zum Beispiel einen Spaziergang am Strand oder im Park.

— Meditationen und Sounds zum Entspannen

Auch akustische Reize können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen. Probieren Sie es aus und finden Sie heraus, welche Methode Ihnen am besten hilft. Von Entspannungsmusik und geführten Meditationen, über Podcasts und Hörspiele bis hin zu Apps mit beruhigenden Naturgeräuschen hat das Internet für jeden Geschmack etwas zu bieten.

— Die 4-7-8-Atmung

Schließlich kann auch eine bewusste Atmung dabei helfen, die Anspannung des Tages hinter sich zu lassen. Atmen Sie dazu vier Sekunden lang ein, halten Sie die Luft sieben Sekunden lang an und atmen Sie anschließend acht Sekunden lang aus. Wiederholen Sie diese Atemtechnik mehrmals hintereinander.



DICLOX FORTE

Schmerzfrei im Schlaf

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Und auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, ist das Zeit, die wir effektiv nutzen können – zum Beispiel bei Schmerzen. Denn Schlaf wirkt sich nicht nur auf die Stimmung, die Konzentrationsfähigkeit und das Energielevel aus, sondern auch auf die körperlichen Selbstheilungskräfte. Konkret bedeutet das, dass insbesondere schlaflose Nächte den Heilungsprozess im Körper verzögern und vorhandene Schmerzen sogar verschlimmern können.

Daher ist es umso wichtiger, bei Schmerzen für eine erholsame Nachtruhe zu sorgen. Ein hoch konzentriertes Schmerzgel* wie Diclox forte kann zu einem ruhigen Schlaf beitragen. Mit seinem Depoteffekt in der Haut lindert es akute Schmerzen bis zu 12 Stunden und kann so – kurz vor dem Schlafengehen aufgetragen – helfen, besser ein- und durchzuschlafen. Für einen ausgeruhten und guten Start in den Tag.

* doppelt so hoch im Vergleich zu 1%igen Diclofenac-haltigen Schmerz Gelen



Diclox forte 20 mg/g Gel

Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. Anwendungsgebiete: Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig.**

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 7/20.



Unsere Expertin Sandra Gutheil

Sandra Gutheil führt seit über zwanzig Jahren eine Privatpraxis als Physiotherapeutin in München. Sie betreut seit vielen Jahren Profisportlerinnen und -sportler und stellt als Personal Trainerin individuelle Programme zusammen. Im Jahr 2016 gründete sie zudem das Unternehmen „GutheilAktiv“ mit dem Schwerpunkt auf Gesundheitsmanagement in Betrieben. Dabei setzt sie auf die vier Säulen Ernährung, Bewegung, Ergonomie und Anti-Stress-Management.