



Schlafprobleme

Guter Schlaf ist der erste Schritt zu einer gesunden Lebensweise. Deswegen ist die Beseitigung von Schlafproblemen wichtig für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Der Schlaf ist ein sehr komplexes Phänomen. Bestimmte Hirnregionen "schlafen", während andere aktiv sind. In der Summe bleibt das Gehirn im Schlaf somit genauso aktiv wie im Wachzustand.

Schlafdauer:

Ob man mit fünf Stunden auskommt oder mit neun, um sich gut zu fühlen - das muss man selbst herausfinden. Entscheidend ist, wie man sich tagsüber fühlt. Wichtig: Der Erholungswert kommt durch den Tiefschlaf in den ersten vier bis fünf Stunden; dieser muss ungestört sein.

Es ist völlig normal, nachts mehrmals wach zu werden. Problematisch wird es erst, wenn man nicht mehr einschlafen kann.

Um die düsteren Gedanken, die sich nachts gern einschleichen, gar nicht aufkommen zu lassen, sollte man sich auf Positives konzentrieren.



Wann zum Hausarzt?

Wenn wegen der Schlafstörung die Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude sinkt oder wenn starkes Schnarchen oder

Atempausen auftreten. Dadurch kann es zu Tagesschläfrigkeit, Konzentrationsmangel, Depression, Angstzuständen oder Stimmungsschwankungen kommen. Gemeinsam versuchen wir dann die Ursachen der Schlafprobleme herauszufinden und Massnahmen zu deren Behandlung zu ergreifen.

Schlafmittel:

Sind Dämpfungs- oder Betäubungsmittel und können die normalen gesunden Schlafphasen störend beeinflussen. Dadurch kann sich eine Schlaflosigkeit verschlechtern.

Ein paar Regeln für einen gesunden Schlaf

Abends vor dem zu Bett gehen einen Abendspaziergang gönnen oder früh am Abend etwas Sport treiben.

Bildschirme mit LED-Beleuchtung (z.B. iPad, Laptops, LED-TV-Geräte) täuschen die biologische Uhr des Körpers (blaues Licht reduziert die Bildung vom Schlafhormon Melatonin). Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte man diese Geräte besser ausschalten.

Am Abend sollte eine leichte Mahlzeit genossen werden. Schwere Mahlzeiten aktivieren die Verdauung und stören den Schlaf.

Vermeiden Sie Stimulanzien wie Kaffee, Tee, Nikotin, Alkohol. Letzterer hilft zwar einschlafen, aber der Schlafrhythmus wird nachhaltig gestört.

Richten Sie Ihre Schlafecke so gemütlich wie möglich ein und benutzen sie das Bett ausschliesslich zum Schlafen oder zum Liebemachen.

Das Schlafzimmer soll kühl, dunkel und ruhig sein.

Bemessen Sie die Schlafzeit so knapp wie möglich. Verzichten Sie auf den Mittagsschlaf und wenn, reduzieren Sie den Mittagsschlaf auf eine Viertelstunde.

Gehen Sie wann immer möglich zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit wieder auf. So kann sich Ihr Körper auf einen Wach- Schlafrhythmus einstellen.

Bevor sie sich stundenlang im Bett wälzen, stehen Sie auf, Lesen Sie etwas (aber nicht im Bett).

Schäfchenzählen, ein Mantra aufsagen, ein gebet Sprechen oder Entspannungsübungen (z.B. progressive Muskelentspannung) helfen den Geist zu beruhigen. Sie können sich zum Beispiel sagen: ich muss nicht schlafen, ich bleibe einfach liegen. Damit verhindern Sie Stress und es kann keine Erwartungshaltung aufkommen.

Probieren Sie sanftere Mittel aus wie Hopfen oder Baldrian.

Ein heisses Bad ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen wirkt positiv auf den Temperaturrehythmus und kann für längeren und erholsameren Schlaf sorgen.

Bei Frieren an Händen und Füßen vor dem Zubettgehen kann Wärme helfen, leichter in den Schlaf zu finden.

Die Temperatur im Schlafzimmer spielt insofern eine Rolle, dass Leute mit chronischen Nacken und Schulterverspannungen nicht weniger als etwa 18 Grad im Schlafzimmer belassen sollten (keine geöffneten Fenster im Winter). Bei tiefen Temperaturen verspannen die unbedeckten Körperteile schneller.



Ich bin Isabel Amacker und arbeite seit Mai 2011 als Nachfolgerin von Florence Moser im Brunnenhof. Nach einigen Jahren im Krankenversicherungsbereich freue ich mich, bei meiner täglichen Arbeit wieder in Kontakt mit Patienten zu stehen. In meiner Freizeit lese und fotografiere ich gerne, mache Sport und reise gerne in fremde Kulturen.



Mein Name ist Michaela Sutter und ich arbeite seit Juni 2011 in der Praxis Brunnenhof zu 50-60%. Das Teilzeit-Pensum als Mutter von zwei Mädchen gibt mir einen idealen Ausgleich zu meinem Alltag und fordert mich immer wieder auf schönste Weise. Ich liebe den Kontakt zu den Menschen, reges Praxisleben und auch die Abwechslung in einer lebhaften Gemeinschaftspraxis. Mehrjährige Erfahrungen als MPA und auf dem Krankenversicherungsbereich geben mir einen reichen Erfahrungsschatz. In meiner Freizeit lese ich sehr gerne, bekoche meine Familie und Freunde mit viel Liebe und genieße die Berge bei ausgiebigen Wanderungen.

Sommerferien 2011

Dr. B. Lutz 09. Juli – 31. Juli
Dr. P. Wild 18. Juli – 07. August
Dr. K. Zingg 25. Juli – 07. August
Dr. S. Manser 11. Juli. – 07. August

Notfallnummer

Im Notfall wählen Sie bitte immer zuerst

Tel 071 352 42 20
(auch nachts und am Wochenende)

Wenn Sie uns so ausnahmsweise nicht erreichen, lautet die Notfallnummer für Herisau:

0900 144 000

Änderung im Brunnenhofteam

Seit Mai 2011 arbeitet Isabel Amacker und seit Juni 2011 Michaela Sutter neu in unserem Team.

Wir heissen beide herzlich willkommen:

