

## SCHLAF- UND LIEGEINFORMATIONEN



# SCHLAFEN IN KRISENZEITEN

Wie schwierige Zeiten unser  
Schlafverhalten beeinflussen

Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten

### Gut schlafen in Krisenzeiten

Wie finde ich einen Ausweg  
aus dem Teufelskreis?

2

### Schlafumgebung

Wie kann eine bewusste  
Schlafraum-Gestaltung  
unseren Schlaf fördern?

2

### Praktische Tipps

Was kann ich tun, um bes-  
ser schlafen zu können?

3

### Interview mit Claudia Insipidi

Welche Auswirkungen hat  
die Pandemie auf  
unseren Schlaf?



# Gut schlafen in Krisenzeiten

Gerade in schwierigen Zeiten ist gesunder und erholsamer Schlaf ganz besonders wichtig. Schwierig ist nur, dass gerade persönliche oder globale Krisen uns oft genug den Schlaf rauben.

Schlaflosigkeit wird bei diversen Krankheitsbildern, wie zum Beispiel Depression, Burnout und Long Covid, als Symptom genannt. Auch körperliche Schmerzen, Sorgen und Ängste lassen uns nachts wachliegen. Manchmal ist es kaum mehr feststellbar, ob die Schlafprobleme Ursache der Krise oder deren Ergebnis sind. Fest steht, es ist ein Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen ist.



## Ausbruch aus dem Teufelskreis

- Nicht auf die Schlaflosigkeit fokussieren
- Probleme tagsüber anpacken und nachts bewusst zur Seite legen
- Eine hilfreiche Strategie zum Entspannen und Einschlafen finden (siehe Tipps)
- Schlafmittel nur als Übergangslösung und unbedingt in Absprache mit dem Arzt einsetzen
- Machen Sie sich bewusst: Dösen, bewusstes Ruhen oder Meditieren sind immer noch besser als gar kein Schlaf

## Bewusste Gestaltung unserer Schlafumgebung

**Viele Menschen fühlen sich in Krisenzeiten verunsichert und beunruhigt. Um zumindest nachts das Gefühl von Sicherheit und Ordnung zu vermitteln, sind einige Punkte bei der Gestaltung unserer Schlafräume besonders empfehlenswert. Die Schlafumgebung ist nämlich ebenso wichtig wie der optimale Bettinhalt.**

Lärm und Licht gehören zu den grössten Störenfriedern unserer nächtlichen Ruhe. Idealerweise lässt sich das Schlafzimmer komplett abdunkeln und liegt zu einer ruhigen Seite des Hauses. Wenn das Kopfende des Bettes vor einer schützenden Wand steht bzw. ein grosses Kopfteil hat, fühlt man sich sicher und geborgen. Auf keinen Fall sollte das Bett in der direkten Tür-Fenster-Linie platziert werden, das bringt Unruhe. Personen, die empfindlich auf Elektromog reagieren, lassen vom Elektriker am besten eine Netzfreischaltung für das Schlafzimmer einrichten.

Die Raumtemperatur sollte zwischen 18 und 20 Grad liegen. Besonders bei Aussentemperaturen von unter 12 Grad Celsius sollten die Fenster, nach gutem Lüften, während des Schlafens geschlossen bleiben. Auch die Luftfeuchtigkeit im Raum spielt eine grosse Rolle. Idealerweise liegt der Wert zwischen 45 und 60 Prozent.

Lange Zeit hielt man alle Pflanzen im Schlafzimmer für gesundheitsschädlich. Man fürchtete nächtlichen Sauerstoffmangel. Diese Sicht der Dinge ist heute überholt, denn Zimmerpflanzen verbessern nachweislich das Raumklima und filtern sogar Schadstoffe aus der Luft. Auf das Mass kommt es an. Einige Pflanzen, wie zum Beispiel die Grünstilbe oder der Drachbaum, sind besonders gut geeignet, Schadstoffe aus der Luft zu filtern. Zu trockene Luft ist speziell für Allergiker schädlich. Hier kann ein Luftbefeuchter gute Dienste leisten.



Zuletzt verbannt man am besten noch alle Arbeitsgeräte aus dem Schlafzimmer. Sei es Laptop oder Bügeleisen, es soll nichts an Arbeit erinnern.

Eine bewusst gestaltete, ordentliche Schlafumgebung wirkt auf jeden Fall schlaffördernd.

# Welche Auswirkungen hat die Corona-Zeit auf unseren Schlaf?

## Interview mit Claudia Insipidi

Danach fragten wir Claudia Insipidi, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP in Würenlos AG. Uns allen ist klar, dass bei uns Menschen die psychische Befindlichkeit eine grosse Rolle für den gesunden Schlaf spielt. Besonders in der Pandemiezeit haben sich gewisse Lebensbedingungen verändert und möglicherweise unser Schlafverhalten.

**IG-RLS: Merken Sie in Ihrer Tätigkeit als Psychologin, dass sich Schlafprobleme besonders in der Coronazeit verstärkt haben?**

C.I.: Einen direkten Zusammenhang kann ich in meiner Praxis nicht feststellen, allerdings fällt mir auf, dass sich die Pandemie allgemein negativ auf die Psyche auswirkt. Bei Menschen, die eine Anfälligkeit für psychische Störungen haben, kann die Coronakrise diese auslösen oder verstärken. Burnout, Angst-erkrankungen und besonders affektive Störungen, wie z.B. Depressionen, führen fast immer zu ausgeprägten Beeinträchtigungen des Schlafes. Deshalb kann man durchaus sagen, dass die Corona-Krise indirekt auch Auswirkungen auf unseren Schlaf hat.

**IG-RLS: Was raten Sie Ihren Patientinnen und Patienten, was sie diesen Schlafstörungen entgegensetzen können?**

C.I.: Es ist wichtig, dass die Betroffenen das Wechselspiel zwischen psychologischen und physiologischen Faktoren kennen, das zu ihrer Insomnie führt. Schlafhindernde Gedanken, wie Grübeln, Angst oder Wut über die Schlaflosigkeit, können zu einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems führen, woraus dann nicht angebrachte Schlafgewohnheiten entstehen. Die Konsequenzen sind Tagesmüdigkeit, Erschöpfung und gedrückte Stimmung. Eine wichtige Hilfe, um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, ist eine gute Schlafhygiene. Dazu gehören viel Licht und körperliche Aktivität am Tag. Reduzierung des blauen Lichts von Displays vor dem Schlafengehen oder in der Nacht nicht auf die Uhr schauen. Am besten auch tagsüber nicht schlafen.

Eine Vielzahl von Entspannungsübungen und Strategien helfen gegen Schlafstörungen: Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen, Gedankenstopp oder das Ersetzen negativer Gedanken oder Erwartungen durch schlaffördernde Gedanken.

**IG RLS: Wie wichtig ist die Tagesgestaltung für die Nachtruhe gerade in krisenbehafteten Zeiten?**

C.I.: Zahlreiche Studien weisen die positiven Effekte von Tagesstruktur und Arbeit auf unsere psychische Gesundheit und somit auch auf unseren Schlaf nach. Eine geregelte Tagesstruktur vermittelt uns gerade in Krisenzeiten Sicherheit



Claudia Insipidi, Fachpsychologin FSP Würenlos

und Orientierung, was unser Selbstwertgefühl stärkt. Weil sich unser Leben durch die Pandemie, Homeoffice und Homeschooling verändert hat, stellt die Bewältigung des Alltags oftmals eine Herausforderung dar. Eine gute Bewältigung dieser Aufgaben vermittelt uns aber auch ein Gefühl subjektiver Kontrolle. Dann geht es uns trotz Stress und ungunstigen Gefühlen gut. Festgesetzte Aufsteh-, Pausen- sowie Schlafenszeiten sind wichtig, um sinnvolle Strukturen zu schaffen. Darüber hinaus sollten wir Sport, Spazieren, soziale Kontakte und Hobbies ganz bewusst einplanen. Diese angenehmen Beschäftigungen sorgen für gute Stimmung und eine gesteigerte Lebensqualität. All das wirkt sich wiederum positiv auf unsere Nachtruhe aus.

**IG-RLS: Ganz herzlichen Dank für dieses informative Gespräch!**

## Was kann ich tun, damit ich besser schlafen kann?

### Tipps vom Schlaftherapeuten

#### 1. Tipp - Entspannen

Vor dem Schlafengehen ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen. Ein Buch lesen, einen Tee trinken oder einen Abendspaziergang machen. Ebenso helfen können Entspannungsübungen, ruhige Musik und autogenes Training. Je entspannter man ins Bett geht, desto entspannter ist der Schlaf.

#### 2. Tipp - Loslassen

Wenn die Gedanken vor dem Einschlafen einfach nicht aufhören zu kreisen, hilft es, sich die Dinge, die einen beschäftigen, aufzuschreiben. Am besten gleich ein Notizblatt und Stift auf den Nachttisch legen, um die Gedanken zu notieren.

#### 3. Tipp - Aufstehen

Wer sich länger als 30 Minuten im Bett hin und her wälzt und keinen Schlaf findet, steht besser wieder auf, um sich etwas Gutes zu tun, einfach nach draussen zu gehen und tief durch zu atmen oder sich etwas Schönes vorzustellen. Statt daran zu denken, was alles noch pendent ist, lieber darauf fokussieren, was erfolgreich erledigt wurde. Pläne für den kommenden Tag notieren, dann muss man nicht mehr daran denken und kann unbeschwert wieder zurück ins Bett gehen.

# KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (kurz IG-RLS) vereint rund 50 Schlaf- und Liegetherapeuten, die an über 30 Standorten in der Schweiz als KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN auftreten.

Als Kompetenzzentrum Schmerzfrei Schlafen arbeitet jedes Geschäft individuell und in eigener Handschrift, verfolgen jedoch alle das gleiche Ziel. Gemeinsam gesundheitsbewussten und in der Gesundheit beeinträchtigten Personen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten.



Die zertifizierten Schlaf- und Liegetherapeuten verfügen über eine intensive Grundausbildung rund um das Thema «Schmerzfrei schlafen». Ergänzt durch regelmässige Weiterbildungen und Austausch mit Ärzten und Therapeuten sind sie bestens gerüstet, um gemeinsam eine auf Sie abgestimmte Schlaflösung zu finden. Grossen Wert wird auf die ganzheitliche und individuelle Begleitung sowie Nachbetreuung gelegt.

## Über 30 mal in der Schweiz



### Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, Medizinern, weiteren Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten.

### NSS - Netzwerk schmerzfrei schlafen

Das Ziel des Netzwerkes Schmerzfrei Schlafen ist, einen Verbund mit Fachleuten zu schaffen, seien es Mediziner, Therapeuten, Trainingscentren sowie auch zertifizierte Schlaf- und Liegetherapeuten, um Menschen mit Schlaf- und Liegeproblemen effizient helfen zu können.

### Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)  
[www.nss-schweiz.ch](http://www.nss-schweiz.ch)

Unsere Partner:



**Rheumaliga Zürich**  
Bewusst bewegt

*Spiraldynamik*  
intelligent movement

**svomp**  
Schweizerischer Verband Orthopädischer Manipulativer Physiotherapie  
Association Suisse de Physiothérapie Manipulative Orthopédique  
Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica

**Verein Skoliose Schweiz**