

Neuigkeiten aus der Huntington-Forschung. In einfacher Sprache. Von Wissenschaftlern geschrieben Für die Huntington-Gemeinschaft weltweit.

## Einfache Regeln für einen guten Schlaf bei der Huntington-Krankheit



Prof. Jenny Morton's einfache Regeln für einen guten Schlaf bei der Huntington-Krankheit

Von Prof Jenny Morton am 2. Februar 2014

Bearbeitet von Dr Ed Wild; Übersetzt von Michaela Grein

Ursprünglich veröffentlicht am 25. März 2013

---

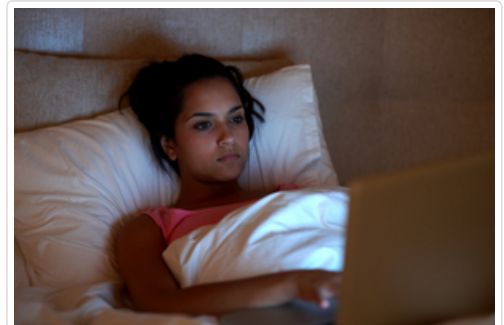
*Im Teil zwei unserer Sonderbeiträge zu den Schlafstörungen bei der Huntington-Krankheit bringen wir Ihnen Prof. Morton's "einfache Regeln für einen guten Schlaf" heraus, gefiltert aus ihrer umfassenden Überprüfung der Schlafforschung bei der Huntington-Krankheit.*

### Einfache Regeln für einen guten Schlaf

Im ersten Teil dieser Sonderbeiträge zum Schlaf überprüfte Prof. Morton, was zu den Schlafproblemen bei der Huntington-Krankheit bekannt ist. Probleme mit dem Schlaf und der Verlust des normalen Tagesrhythmus sind bei der Huntington-Krankheit **verbreitet**, aber potenziell **handhabbar**. Auf Grundlage dessen, was über die Schlafstörungen bei der Huntington-Krankheit bekannt ist, sowie dem Rat aus der breiter aufgestellten Schlafforschung freuen wir uns Prof. Morton's **einfache Regeln für einen guten Schlaf** hier zu präsentieren.

Die Regeln werden hier mit freundlicher Genehmigung von Elsevier Science wiedergegeben, von A. J. Morton, Circadian and sleep disorder in Huntington's disease, Experimental Neurology 2012.

Wie immer wird dieser Auszug nur als Information zur Verfügung gestellt, und HDBuzz ist keine Quelle für medizinische Ratschläge. Wenn Sie Probleme mit dem Schlafen haben, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.



Das ist falsch! Computer sollten außerhalb des Schlafzimmers aufbewahrt werden und beleuchtete Bildschirme sollten nicht für das Lesen vor dem Schlafen verwendet werden.

### Schlafenszeit und Nickerchen

1. Stetzen Sie eine **Schlafenszeit** fest und gehen innerhalb von 30 Minuten vor oder nach dieser Zeit zu Bett.
2. Legen Sie eine "**Aufwach**"-Zeit fest, die 8 Stunden nach der festgesetzten Schlafenszeit liegt. Beachten Sie, dass Sie wahrscheinlich einen Wecker stellen müssen um aufzuwachen. Sie müssen aufstehen, wenn der Wecker klingelt, selbst wenn Sie noch immer müde sind. Es

wird wahrscheinlich ein paar Wochen benötigen bis Sie sich an Ihre “Schlafenszeit” und “Aufwachzeit” gewöhnen. Halten Sie sich an Ihre Schlafenszeit und Aufwachzeit, selbst an den Wochenenden, bis sich Ihre Schlaf-Muster fest verankert haben werden.

3. Schaffen Sie **Aktivitäten als Bett-Geh-Muster**, die Ihnen helfen werden zu schlafen (siehe unten “Sich bettfertig machen”).
4. **Vermeiden Sie Nickerchen während des Tages**. Wenn Sie sich schläfrig fühlen, machen Sie etwas anderes. Machen Sie einen Spaziergang, machen Sie den Abwasch, nehmen Sie eine Dusche. Wenn Sie ein Nickerchen machen müssen, beschränken sie es auf 30 - 40 Minuten und stellen Sie Ihren Wecker zum Aufwachen.

## Bewegung

Machen Sie eine regelmäßige **Trainingseinheit** während des Tages, aber keine anstrengenden Übungen innerhalb von 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

## Essen und Trinken

1. **Kein Kaffee** mehr nach 4 Stunden nach der Aufwachzeit. (Wenn Sie zum Beispiel um 7 Uhr aufstehen, sollten Sie nach 11 Uhr keinen Kaffee trinken.)
2. **Kein Alkohol** innerhalb von 2 - 3 Stunden vor der Schlafenszeit. (Wenn Sie um 23 Uhr zu Bett gehen, sollten Sie idealerweise nach 20 – 21 Uhr keinen Alkohol trinken.)
3. Versuchen Sie, Ihre **letzte volle Mahlzeit** mindestens 4 Stunden vor dem Schlafengehen zu essen.
4. Nehmen Sie einen **leichten Snack** zu sich bevor Sie ins Bett gehen. Nahrungsmittel, die reich an Tryptophan sind, können hilfreich sein. Dazu gehören Milch, Joghurt, Eier, Fleisch, Nüsse, Bohnen, Fisch und Käse (Cheddar, Gruyere und Schweizer Käse sind besonders reich an Tryptophan). Probieren Sie warme Milch mit Honig oder Bananen.
5. **Vermeiden Sie das Rauchen oder Kautabak** für mindestens 1 - 2 Stunden vor dem Schlafengehen. Wenn Sie rauchen, schränken Sie Zigaretten/Tabak ein. Nikotin ist eine starke Droge, die die Herzfrequenz beschleunigt, den Blutdruck erhöht und die Gehirnaktivität anregt. Wenn Sie süchtig nach Nikotin sind, können Entzugssymptome bewirken, dass Sie in der Nacht aufwachen. Es ist auch selbstverständlich, dass mit dem Rauchen aufzuhören weitere gesundheitliche Vorteile bietet.

## Ihr Bett

1. Sollte nur zum **Schlafen, Lesen und Sex** verwendet werden!
  - Keine Arbeit im Bett;
  - Kein Fernsehen;

”

Ihr Bett sollte nur zum Schlafen, Lesen und Sex verwendet werden!

- Keine Computerspiele.



1. Sollte **bequem** sein. Dies kann klingt selbstverständlich, aber wenn Ihr Bett zu hart oder zu weich ist, werden Sie nicht gut schlafen. Wenn Sie in den letzten 10 Jahren keine neue Matratze gekauft haben, überlegen Sie, ob es nicht Zeit für eine neue ist. Wenn Sie Gelenkschmerzen haben oder in der Nacht frieren, verwenden Sie eine Matratzenauflage oder Unterlage. Wenn Ihnen in der Nacht kalt wird, verwenden Sie eine Bettdecke mit einem hohen Wärmegrad anstatt mehrerer Schichten von Decken, die schwer sein können. Wenn Ihnen in der Mitte der Nacht heiß wird, versuchen Sie es mit zwei dünneren Bettdecken, so dass Sie eine in der Mitte der Nacht weg machen können. Wenn Sie ein Bett teilen, und Sie beide unterbrochenen Schlaf haben, versuchen Sie es mit separaten Sätzen von Bettwäsche und Bettdecken, so dass Sie nicht mit Ihrem Partner um Ihre Bettdecken konkurrieren.

## Ihr Schlafzimmer

Sollte sein:

1. **Kühl** (18 - 20 ° C) aber nicht kalt;
2. **Gut gelüftet**;
3. So **dunkel** wie möglich;
4. So **leise** wie möglich.

Ihr Schlafzimmer sollte keinen Fernseher oder Computer haben. Ist dies der Fall, stellen Sie sicher, dass sie ausgeschaltet werden (so dass sie kein Licht zeigen.) Ihr Mobiltelefon muss ausgeschaltet und in einem anderen Raum gelassen werden, bevor Sie zu Bett gehen.

## Sich bettfertig machen

1. Richten Sie ein **Vor-Schlaf-Ritual** ein. Zum Beispiel: Schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus, nehmen Sie einen Snack zu sich, bringen Sie die Katze raus, putzen die Zähne, gehen ins Bett, lesen Sie für ein paar Minuten ein Buch. Oder: Gehen Sie mit dem Hund spazieren, schalten Sie Ihr Mobiltelefon aus, nehmen Sie ein Bad, putzen die Zähne, gehen ins Bett, lesen Sie für ein paar Minuten ein Buch.
2. **Sorgen machen**
  - Nehmen Sie Ihre Sorgen nicht mit ins Bett. Versuchen Sie nicht über Ihre Arbeit, die Schule, den Alltag oder die Krankheit nachzudenken, wenn Sie im Bett sind. Wenn Sie ein natürlicher Pessimist sind, versuchen Sie "aktiv Sorgen", wobei Sie einen Zeitraum am späten Nachmittag oder frühen Abend für die Sorgen nutzen. Schreiben Sie eine Liste der Dinge, über die Sie sich Sorgen machen und entscheiden, bei welchen Sie am nächsten Tag etwas machen. Entscheiden Sie sich für einen Aktionsplan für diese. Lassen Sie die anderen auf der Liste für einen anderen Tag.

- Nicht darüber Sorgen machen, nicht zu schlafen. Die Menschen haben erstaunliche Fähigkeiten ohne Schlaf zu funktionieren, und eine gute Nachtruhe ist oftmals genug, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Entgegen der landläufigen Meinung ist Schlaflosigkeit nicht tödlich. Es könnte Sie mürrisch machen und auf lange Sicht kann es für die Gesundheit schädlich sein, aber es wird Sie nicht töten. Es ist nicht klar, wie viel Schlaf lebensnotwendig ist, aber es ist viel weniger als die durchschnittliche Person bekommt, die an Schlaflosigkeit leidet, also sich Gedanken darüber zu machen nicht zu schlafen ist kontraproduktiv.
- Denken Sie daran, wenn Sie nicht schlafen können, können Sie immer ruhen. Eine der wichtigsten Funktionen des Schlafes ist es, dass der Körper zur Ruhe kommt. Während Sie schlafen verlangsamt das Herz deutlich. Die einfache Tatsache, dass Sie ruhig im Bett liegen bewirkt eine Reduzierung der Herzfrequenz. Also selbst wenn Sie



Richten Sie ein "Vor-Schlaf-Ritual" ein, einschließlich Entspannungs-Aktivitäten wie ein Bad nehmen oder lesen.

## Einschlafen und Durchschlafen

Begeben Sie sich in Ihre Lieblings-Schlafposition. Wenn Sie nicht innerhalb von 15 - 30 Minuten einschlafen, versuchen Sie aufzustehen, gehen Sie in ein anderes Zimmer und lesen Sie bis Sie müde sind. Einige Leute finden, dass Radio oder ein Hörbuch hören ihnen dabei hilft einzuschlafen. Radio ist ein viel weniger anregendes Medium als das TV, also Radio hören ist in Ordnung.

## Mitten in der der Nacht aufstehen

Die meisten Menschen wachen ein oder zwei Mal pro Nacht aus verschiedenen Gründen auf. Wenn Sie aufwachen und nicht innerhalb von 15 - 20 Minuten wieder einzuschlafen können, müssen Sie nicht im Bett bleiben und versuchen einzuschlafen. Gehen Sie raus aus dem Bett, wenn Sie wollen, aber wenn Sie aufstehen, sollten Sie das Schlafzimmer verlassen. Sie können ruhig sitzen, lesen, Radio hören, etwas trinken oder einen leichten Snack zu sich nehmen, eine ruhige Tätigkeit wie ein Kreuzworträtsel machen oder ein Bad nehmen.

- Keine Büroarbeit machen;
- Keine Hausarbeit machen;
- Nicht Fernsehen;
- Keine Computerspiele spielen;
- Keine E-Mails lesen;

- Keine Telefonnachrichten abhören.

Nach 20 Minuten oder so gehen Sie wieder ins Bett.

Denken Sie daran, dass Ihre Bettzeit zu der gewählten Schlafenszeit beginnt. Wenn Sie nicht schlafen, **sollten Sie die Weckzeit nicht verändern**, um dies auszugleichen. Sie sollten 8 Stunden nachdem Sie zu Bett gehen aufstehen.

---

*Dieser Artikel ist ein Auszug aus einem neuen von Experten geprüften Artikel von Prof. Morton in „Experimental Neurology“, der alle veröffentlichten Forschungsarbeiten über den Schlaf bei der Huntington-Krankheit betrachtete, auch in der eigenen Gruppe. Weitere Informationen zu unserer Offenlegungsrichtlinie finden Sie in unseren FAQ ...*

---

## Glossar

**Tagesrhythmus** ein Tagesrhythmus ist etwas, dass sich jeden Tag wiederholt wie der Schlaf-Wach-Zyklus des Körpers

---

© HDBuzz 2011-2017. Die Inhalte von HDBuzz können unter der Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License frei verbreitet werden.

HDBuzz ist keine Quelle für medizinische Ratschläge. Für weiterführende Informationen siehe [hdbuzz.net](http://hdbuzz.net)

Erstellt am 20. Juli 2017 — Heruntergeladen von <https://de.hdbuzz.net/120>