

# Schlaf und Alkohol

**W**er kennt nicht den altbekannten Schlummertrunk? Ein Gläschen Wein oder ein Bier vor dem Zubettgehen kann das Einschlafen erleichtern. Doch der Versuch, Schlafstörungen dauerhaft durch Alkoholkonsum zu regulieren, kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben.



## Auswirkungen von Alkohol auf den Schlaf

Alkohol hemmt die Hirnaktivität und wirkt somit beruhigend. Man fühlt sich entspannt und selbstsicher. Auch die Einschlafzeit wird merklich verkürzt, weil Alkohol die natürlichen Botenstoffe unterstützt, die das Gehirn auf den Schlaf vorbereiten – eigentlich alles gute Schlafvoraussetzungen.

Allerdings leidet unter dem Konsum von Alkohol auch die Architektur des Schlafs: Er wird traumlos und weniger erholsam. Hinzu kommt, dass es durch die schnelle Verarbeitung des Alkohols im Körper in der zweiten Nachthälfte zu "Absetzeffekten" kommen kann: Der Schlaf ist dann nur noch oberflächlich und wird von häufigem Erwachen gestört.

Zudem wirkt Alkohol harntreibend, was dazu führen kann, dass Sie nachts häufiger aufs Klo gehen müssen. Dass das einen erholsamen Schlaf nicht gerade fördert, ist klar.

## Alkohol und Schlafprobleme

Menschen mit Schlafstörungen greifen häufig zu Alkohol als besser zugängliche Alternative zu Schlafmitteln. Regelmäßiger Konsum führt jedoch zu einem Gewöhnungseffekt, wodurch immer höhere Dosen nötig sind. Setzt man den Alkohol dann ab, verlängert sich die Einschlafzeit deutlich. Zudem kommt es zu ausgedehnten Traumschlaf-Phasen, was intensive (Alb-)Träume mit sich bringen kann.

Diese Umstände begünstigen eine körperliche und mentale Alkoholabhängigkeit. Eine Normalisierung des Schlafmusters kann auch bei dauerhafter Abstinenz bis zu 2 Jahre dauern.

Hinzu kommt, dass chronischer Alkoholkonsum die Entstehung bösartiger Tumore sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Häufig leiden auch soziale Beziehungen darunter.

### LETSLEEP-TIPPS

- Bei der Bewältigung von Schlafproblemen unbedingt auf Alkohol verzichten.
- Hausmittel wie heiße Milch mit Honig oder beruhigende Tees (z. B. Baldrian) können beim Einschlafen helfen.
- Maßnahmen der Verhaltenstherapie setzen an den Ursachen der Schlafprobleme (Unruhe, Sorgen etc.) an.
- Bei chronischen Einschlafproblemen, die länger als einen Monat anhalten, an einen Experten wenden.
- Wenn das Einschlafen in einer alkoholabstinenten Phase schwerfällt, ist ebenfalls ein Termin beim Hausarzt ratsam.