

Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene

Unter Schlafhygiene versteht man alle Massnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Für jeden Schlafgestörten ist es daher ratsam, diese Regeln im Hinblick auf eigene Gewohnheiten zu überprüfen, um ggf. Veränderungen einzuleiten. Hier die wichtigsten Grundregeln:

- 1. Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten (max. Abweichung 30 Minuten) ein**
Regelmäßigkeit (nicht nur in Bezug auf die Schlafzeiten, sondern auch z. B. Essenszeiten) stellt eine notwendige Voraussetzung dafür dar, dass sich die verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abstimmen können. Die Einhaltung einer regelmäßigen Aufstehzeit ist dabei am wichtigsten, denn die Aufstehzeit ist für unsere biologischen Rhythmen ein Ankerpunkt.
- 2. Beschränken Sie Ihre Bettliegezeit auf ca. 8 Stunden pro Nacht**
Längere Bettliegezeiten können zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen.
- 3. Verzichten Sie auf längere Nickerchen tagsüber (Ausnahme: 20 bis 30 Minuten vor 15:00 Uhr)**
Selbst ein relativ kurzer Mittagsschlaf von z. B. 30 Minuten hat einen enormen Erholungswert. Er verbessert die Stimmung und Leistungsfähigkeit in der zweiten Tageshälfte erheblich. Wenn ein Nickerchen hingegen am späteren Nachmittag oder am Abend (sog. Fernsehschlaf) erfolgt, können Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht die Folge sein.
- 4. Trinken Sie 2 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr**
Alkohol verhilft zwar manchem Schlafgestörten zu einem leichteren Einschlafen. Er beeinträchtigt aber gravierend die **Schlafqualität** und führt gerade in der zweiten Nachthälfte oft zu Durchschlafproblemen. Was die wenigsten wissen: Schon relativ geringe Mengen (zwei Glas Wein, 1 Liter Bier) führen zu einer deutlichen Verschlechterung der Schlaferholsamkeit. Als Schlafgestörter sollte man nicht häufiger als ein- bis zweimal pro Woche am Abend Alkohol trinken – nach Möglichkeit mit genügend Abstand (pro Glas etwa eine Stunde) zum Zubettgehen.
- 5. Überprüfen Sie, ob vermehrte körperliche Anstrengungen nach 20 Uhr Einfluss auf Ihren Schlaf haben**
Gehen Sie aber grundsätzlich sportlichen Aktivitäten am Tage nach. Starke körperliche Anstrengungen können ähnlich wie Kaffee und Nikotin unser sogenanntes sympathisches Nervensystem anregen, das für Aktivität und Stress zuständig ist. Es braucht mehrere Stunden, bis die Aktivität des sympathischen Nervensystems wieder abflaut. Der Zusammenhang zwischen Sport am Abend und Schlafstörungen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene

6. Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone

Am Abend den Tag langsam ausklingen lassen; keine geistige oder körperliche Anstrengung unmittelbar vor dem Schlafengehen. Wenn Sie Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich diese rechtzeitig am Abend z. B. in einem Tagebuch aufzuschreiben und abzulegen.

7. Legen Sie sich ein regelmäßiges Zubettgehritual zu

Ein Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen (z. B. Kontrolle, ob Haustür verschlossen ist, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Heizung abdrehen, Zähne putzen) kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen. Ihr Zubettgehritual sollte aber nicht länger als 30 Minuten dauern.

8. Das Bett ist nur zum Schlafen und zu sexuellen Aktivitäten da

Bestimmte Verhaltensweisen im Bett (wie Fernsehen, Arbeiten, Essen, aber auch Grübeln, sich ärgern, wach liegen und sich Sorgen machen) führen auf Dauer dazu, dass das Bett zu einem Ort wird, der mehr mit diesen zumeist aktivierenden Tätigkeiten als mit Schlafen verbunden ist. Die Folge: Bei Patienten mit chronischen Schlafstörungen reicht oft schon der Anblick des Bettes aus, um den Blutdruck steigen zu lassen. Bei gesunden Schläfern löst hingegen der Anblick des Bettes bereits einen schlaffördernden leichten Abfall des Blutdruckes aus. Damit das Bett auch für Sie wieder zu einem Ort wird, der nur mit Schlafen verbunden ist, sollten Sie solche Aktivitäten vermeiden.

9. Aufstehen oder Liegen bleiben?

Wenn Sie nachts nicht schlafen können und das Wachliegen als unangenehm oder sogar quälend erleben, sollten Sie besser aufstehen und an einem anderen Ort einer ruhigen Beschäftigung ((z.B. Musik hören oder lesen) nachgehen. Wenn Sie hingegen entspannt und ruhig liegen bleiben können, können Sie im Bett bleiben und die Erholung genießen.

10. Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen

Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kurzer Zeit dazu, dass Ihr Körper von selber nachts wach wird, weil er erwartet, von Ihnen gefüttert zu werden.

Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene

11. Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen

Helles Licht wirkt als Wachmacher und ist in der Lage, unsere inneren Uhren zu verstellen.

12. Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu gucken

Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt entsprechende gedankliche („3 Uhr – die Nacht kann ich mal wieder vergessen“) und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) aus und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.

13. Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus

Tageslicht am Morgen (auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draußen bei weitem heller als die künstliche Raumbelichtung) hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

14. Achten Sie auf eine angenehme, schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer

Zimmertemperatur: höchstens 18°C, geeignete Matratze, möglichst kein Lärm (notfalls Ohrstöpsel benutzen)

Auch wenn viele dieser Regeln bedeuten, dass Sie auf die eine oder andere liebgewonnene Gewohnheit verzichten müssen, sollten Sie doch keinesfalls auf Sparflamme leben, sondern auch in den Abendstunden angenehmen Aktivitäten nachgehen.

Bedenken Sie, dass nicht nur der Schlaf den folgenden Tag bestimmt, sondern umgekehrt gilt auch: der Tag bestimmt die Nacht. Nur ein aktiv gestaltetes Wach-Leben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen.