

## Regeln des gesunden Schlafes – Schlafhygiene

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Regeln der sogenannten Schlafhygiene. Man kann sie auch Regeln einer guten Schlafgewohnheit nennen, da sie Verhaltensweisen und Gewohnheiten betreffen, die sich im Laufe des Lebens einschleichen und den Schlaf beeinflussen können. Für jeden Schlafgestörten ist es daher ratsam, diese Regeln im Hinblick auf eigene Gewohnheiten zu überprüfen, um ggf. Veränderungen einzuleiten.

### **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.

### **Beschränken Sie Ihre Bettliegezeit auf ca. 7 Stunden pro Nacht.**

Längere Bettliegezeiten können zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen.

### **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.

### **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 Schlaferholbarkeit. 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.

### **Trinken Sie 4 bis 8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr.**

Dass Kaffee als Wachmacher erheblich zu Schlafstörungen beitragen kann, wird Ihnen als Binsenweisheit erscheinen. Die wenigsten Menschen wissen allerdings, dass je nach individueller Empfindlichkeit die schlafschädigende Wirkung von Kaffee 8 bis 14 Stunden anhalten kann. Beachten Sie auch, dass schwarzer und grüner Tee sowie auch Cola ebenfalls Koffein enthalten. Nach Möglichkeit sollten Sie versuchsweise für vier Wochen ganz auf Kaffee/Tee verzichten und anschließend nicht mehr als drei Tassen Kaffee vor 10 Uhr vormittags trinken.

### **Vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z.B. Milch mit Honig, eine Banane o.Ä.) kann aber hilfreich sein.**

Dass ein voller Bauch bzw. eine volle Blase dem Schlaf nicht zuträglich ist, erklärt sich von selber. Das „Betthupferl“ hat seine Begründung darin, dass Nahrungsmittel wie Milch, Bananen und Schokolade das sogenannte L-Tryptophan enthalten, ein Stoff, der im Gehirn eine Rolle bei der Schlafregulation spielt. Um allerdings dorthin zu gelangen, braucht das L-Tryptophan ein Zuckermolekül als „Taxi“ – deswegen der Honig als Zugabe zur Milch.

### **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 Stun-

den, bis die Aktivität des sympathischen Nervensystems wieder abflaut. Der Zusammenhang zwischen Sport am Abend und Schlafstörungen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

**Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung so, dass Sie sich dort wohl fühlen.**

Die Ausstattung, Raumtemperatur, Beleuchtungsverhältnisse etc. sollten den individuellen Vorlieben angepasst werden.

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

Wenn sich der Schlaf unmittelbar an den normalen Alltag (z.B. der Planung für den kommenden Tag, Arbeit, anstrengenden Gesprächen u.Ä.) anschließen soll, sind Einschlafprobleme leicht die Folge. Rechtzeitig vor dem Zubettgehen sollten solche Aktivitäten nach Möglichkeit abgeschlossen und der Rest der Zeit der Erholung gewidmet sein. 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.

**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.

**Das Bett ist nur zum Schlafen 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. Wichtige Ausnahme stellt das Lesen im Bett dar, das für viele Menschen eine gute Möglichkeit ist, den Alltag auszublenden. Natürlich sollte das Lesen (z.B. eines Krimis) kein Wachmacher sein.

**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. Bildbände anschauen) nachgehen. Wenn Sie hingegen entspannt und ruhig liegen bleiben können, können Sie im Bett bleiben und die Erholung genießen.

**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.

**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.

**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.

**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.

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 Wachleben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen.