

Informationen zur Schlafhygiene

Als Schlafhygiene bezeichnet man die Gewohnheiten und Umstände, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Bei leichteren Formen von Schlafstörungen und bei noch nicht sehr lange andauernden Schlafstörungen kann durch eine konsequente Befolgung dieser Regeln oft schon eine wesentliche Verbesserung erzielt werden.

Regeln der Schlafhygiene



Achten Sie auf eine schlaffördernde Umgebung: eine gute Matratze, ein abgedunkelter und ruhiger Schlafraum, eine eher kühle Zimmertemperatur (16 bis 18 Grad sind ideal) und ausreichend frische Luft (lüften Sie vor dem Zubettgehen oder lassen Sie das Fenster offen, bedenken Sie aber, dass Ihr Nacken oder Schulterbereich ev. auskühlt). Ihr Schlafzimmer soll nur dem Schlaf und der Freude/Sexualität dienen. Auch der oder die schnarchende Partner/in stört den Schlaf. Was können Sie verändern?



Gehen Sie erst ins Schlafzimmer, wenn Sie schläfrig oder müde sind.



Gehen Sie zu regelmäßigen Zeiten ins Bett, stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf (plus/minus 30 Minuten). Schlaf kann trainiert werden. Finden Sie heraus, ob Sie ein Morgen- oder Abendmensch sind und wie viele Stunden Schlaf Ihnen gut tun.



Verzichten Sie direkt vor dem Schlafengehen auf Fernsehen, Computern oder Beschäftigung mit Smartphone oder Tablet. Einige Geräte bieten bereits geräteinterne Blaufilter an. Selbst wenn Sie vor dem Fernseher bestens schlafen, nimmt dies den notwendigen Schlafdruck für den Bettschlaf, der Nachtschlaf ist dann weniger erholsam.



Vermeiden Sie eine späte und schwere Mahlzeit. Essen Sie nicht, wenn Sie nachts aufwachen.



Nehmen Sie mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich (z.B. Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Matetee, Cola, Energy-Drinks). Auch zu viel Kräutertee am Abend holt Sie eventuell nachts aus dem Bett.



Trinken sie drei Stunden von dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Schon geringe Mengen Alkohol können anregend wirken. Alkohol verschlechtert die natürliche Schlafqualität und kann zu Durchschlafproblemen führen. Finden Sie heraus, was für Sie geht und was nicht.



Rauchen Sie nicht kurz vor der Schlafenszeit. Nikotin kann anregend wirken. Lassen Sie sich bezüglich des Rauchverhaltens beraten.



Treiben Sie regelmäßig Sport, finden Sie eine Bewegungsart, die Ihnen Freude bereitet, aber lassen Sie einige Stunden Abstand zwischen der körperlichen Aktivität und dem Zubettgehen.



Vermeiden Sie einen Mittagsschlaf. Wenn Sie auf ein Nickerchen nicht verzichten können, dann halten Sie es immer zur selben Zeit, am besten am frühen Nachmittag (vor 15 Uhr) und nie länger als 30 Minuten.



Vermeiden Sie die selbständige längere Einnahme von Schlaf- und Beruhigungstabletten. ÄrztInnen verschreiben Schlafmittel für max. drei Wochen, da diese bei längerer Einnahme zu einer Abhängigkeit führen. Antidepressiva mit schlafanstoßender Wirkung haben kaum Abhängigkeitspotential. Psychopharmaka sollten immer von Fachärzten verschrieben und kontrolliert werden. Medikamente und Alkohol vertragen sich nicht. Probieren Sie, ob pflanzliche Mittel (Hopfen, Melisse, Passionsblume, Baldrian) Ihnen helfen können.



Üben Sie entspannungsfördernde Schlafrituale vor dem Zubettgehen aus (z.B. eine entspannende Lektüre, eine Tasse warme Milch mit Honig, ruhige Musik o.ä.), sie helfen in eine angenehme Schlafstimmung zu kommen.



Reflektieren Sie Ihren Tag am frühen Abend: was war belastend, was hat Freude bereitet, gibt es eine Erledigungs-Liste für morgen. Schließen Sie Ihren Tag mit mindestens einem dankbaren Gedanken ab (diesen können Sie aufschreiben und in ein Gefäß geben um ab und zu nachzulesen). Lassen Sie Ihren Tag ruhig ausklingen. Konflikte mit dem oder der BettpartnerIn sollen nicht im Bett ausdiskutiert werden.



Zum Einschlafritual im Bett kann eine kurze Entspannungsübung gehören (z.B. Körperreise, Phantasiereise, Gebet, ...). Warme Füße sind wichtig um einschlafen zu können.



Verbannen Sie Uhren aus Ihrem nächtlichen Blickfeld. Kontrollieren Sie nachts nicht die Zeit.



Sollten Sie nachts aufwachen, bleiben Sie nicht über längere Zeit (mehr als eine halbe Stunde) wach liegen. Jegliche starke Emotionen (Ärger, Ängstlichkeit, ...) stellen den Körper auf „Aktivität/Stress“ um. Stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich mit einer „langweiligen“ Sache (keinesfalls TV oder den spannenden Krimi weiterlesen). Trinken Sie Ihren Schlaftee, schauen Sie einen Bildband an, etc. Es ist wichtig, dass Sie ein sanftes Licht haben. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wieder müde sind.



Ein Schlaftagebuch kann helfen, einen realistischen Überblick über den Schlaf zu bekommen.

IHR GUTER SCHLAF BEGINNT UNTERTAGS!



Beim Aufstehen nehmen Sie eine „Tageslichtdusche“, dies aktiviert Ihre positive Stimmung. Auch ein bedeckter Himmel kann Ihre Stimmung aufhellen.



Widmen Sie sich untermtags Ihren Problemen und Sorgen (privat und beruflich): klären Sie Konflikte, sagen Sie „nein“, richten Sie sich einen „Grübelstuhl“ ein, schreiben Sie Ihre Gedanken auf, suchen Sie Gesprächspartner und zögern Sie nicht, sich an eine Fachperson (Psychologin/In, PsychotherapeutIn, (Schlaf-) Coach) zu wenden.

SCHLAF IST HÖCHST INDIVIDUELL, FINDEN SIE HERAUS WAS GUT & ERHOLSAM FÜR SIE IST!

Tiefgreifende oder organische Schlafstörungen gehören von einem Facharzt (Pulmologe, Neurologe, Psychiater) abgeklärt und behandelt.