

# Regeln für einen gesunden Schlaf

Unter Schlafhygiene versteht man Maßnahmen und Verhaltensweisen, die hilfreich für einen guten und erholsamen Schlaf sind. Es geht in erster Linie nicht darum, jede Regel penibel einzuhalten – sondern diese „Schlafprinzipien“ im Hinblick auf eigene Gewohnheiten zu überprüfen und nach Möglichkeit zu befolgen.

Versuchen Sie deshalb nicht gleich ALLE Regeln im Alltag umzusetzen. Probieren Sie eine (bis mehrere) Regel(n) nach der anderen aus – beobachten Sie, ob sich damit Ihr Schlaf verbessert. Wenn die Änderung(en) hilfreich ist (sind), machen Sie sie zur Routine und täglichen Angewohnheit.

## 1. Achten Sie auf eine angenehme, schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer

Zimmertemperatur: höchstens 18°C, geeignete Matratze, möglichst kein Lärm (notfalls Ohrstöpsel benutzen). Am Tag braucht der Mensch Licht, in der Nacht stört es ihn. Dunkelheit ist sehr wichtig für einen gesunden Schlaf - im Schlafzimmer sollte es deshalb „zappenduster“ sein, auch wenn es Morgen wird!

## 2. 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.

## 3. Aufstehen oder Liegen bleiben?

Wenn Sie nachts länger nicht schlafen können und das Wachliegen eher als unangenehm oder sogar quälend erleben, sollten Sie besser aufstehen und an einem anderen Ort einer ruhigen, entspannenden Beschäftigung nachgehen (z. B. Autogenes Training – <http://therapiegraz.at/therapeutische-anleitungen/autogenes-training-fortgeschritten-tiefenentspannung-angst-und-panikbewaeltigung-mit-entspannungsmusik>). Wenn Sie hingegen bereits entspannt und ruhig liegen bleiben können, können Sie im Bett bleiben und die Erholung genießen (z. B. mit Atem- oder Imaginationsübungen – <http://therapiegraz.at/therapeutische-anleitungen/der-innere-tresor-imaginationsuebung-stress-angst-und-traumabewaeltigung>).

## 4. Wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen, setzen Sie sich keinem hellen Licht aus

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

## 5. Wenn Sie nachts aufstehen, 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.

## **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 Zubettgeh-Ritual 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 Zubettgeh-Ritual sollte aber nicht länger als 30 Minuten dauern.

## **8. 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.

## **9. Beschränken Sie Ihre Bettliegezeit auf ca. 8 Stunden pro Nacht**

Längere Bettliegezeiten können zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen.

## **10. 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.

## **11. Trinken Sie zwei 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.

## **12. Überprüfen Sie, ob vermehrte körperliche Anstrengungen nach 20:00 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.

## **13. Das Bett ist nur zum Schlafen und für 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.

## **14. 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 eine Beachtung 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.