

Schlaf gut !

Unter Schlafhygiene versteht man alle Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Hier die wichtigsten Grundregeln:

✓ **Halten Sie regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten ein**

Regelmäßigkeit 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.

✓ **Verzichten Sie auf längere Nickerchen tagsüber (max. 20 bis 30 Minuten vor 15:00 Uhr)**

Ein kurzer Mittagsschlaf hat einen hohen Erholungswert. Er verbessert die Stimmung und Leistungsfähigkeit in der zweiten Tageshälfte erheblich. Ein Nickerchen am späten Nachmittag oder Abend (sog. Fernsehschlaf) dagegen kann Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht zur Folge haben.

✓ **Trinken Sie 2 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr**

Alkohol verhilft zwar zu einem leichteren Einschlafen, beeinträchtigt aber gravierend die Schlafqualität und führt oft zu Durchschlafproblemen.

✓ **Körperliche Anstrengung nach 20 Uhr kann Ihren Schlaf stören**

Starke körperliche Anstrengung kann ähnlich wie Kaffee und Nikotin unser sympathisches Nervensystem anregen, das für Aktivität und Stress zuständig ist. Es braucht mehrere Stunden, bis die Aktivität des sympathischen Nervensystems wieder abflaut.

✓ **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, Idee, Sorgen oder Grübeleien nicht loslassen, ist es hilfreich diese am Abend aufzuschreiben und abzulegen.

✓ **Legen Sie sich ein regelmäßiges Zubettgeh-Ritual zu**

Eine Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen (z. B. Licht in den Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Heizung abdrehen, Zähne putzen) kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen.

✓ **Das Bett ist nur zum Schlafen und für Intimität da**

Bestimmte Verhaltensweisen im Bett (Fernsehen, Arbeiten, Essen, Grübeln) führen dazu, dass das Bett zu einem Ort wird, der mehr mit diesen Tätigkeiten als mit Schlafen verbunden ist.

✓ **Aufstehen oder liegen bleiben?**

Wenn Sie nicht schlafen können und das Wachliegen als unangenehm erleben, sollten Sie besser aufstehen und an einem anderen Ort einer ruhigen Beschäftigung (z.B. Musik hören, lesen) nachgehen. Wenn Sie entspannt sind, 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.

✓ **Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu gucken**

Der Blick zur Uhr löst zumeist gedankliche 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.

✓ **Achten Sie auf eine angenehme, schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer**

Zimmertemperatur: höchstens 18°C, geeignete Matratze, kein Lärm, keine Fernsehberieselung.

Schlaffördernde Maßnahmen:

- Warmes Vollbad oder aufsteigendes Fußbad
- Entspannungsübungen (Muskelentspannung nach Jacobson, Meditation etc.)
- Pflanzliche Mittel (Baldrian, Johanniskraut, Kräutertee, Lavendel)
- Notizblock mit Kugelschreiber zum Nachttisch legen (Vorsätze, Gedanken aufschreiben)
- Mit Vorstellungen arbeiten (Phantasiebilder, Ruhebilder, beruhigende Gedanken)