

Tipps und Tricks für einen guten Schlaf

„Der Schlaf ist wie eine Taube. Wenn man die Hand ruhig ausstreckt, kommt sie herbei und lässt sich darauf nieder. Wenn man aber nach ihr greifen will, fliegt sie davon.“
(Paul Dubois)

➤ Lebensstil

- ✓ Bett bequem?
- ✓ Schlafumgebung angenehm gestalten, ruhig und reizarm, gut lüften → Wohlfühlort
- ✓ Alltags- Stress- Auslöser aus dem Schlafzimmer verbannen (Bügelbrett, Schreibtisch, Uhr, PC)
- ✓ erst bei Müdigkeit in das Bett gehen
- ✓ NUR im Bett und nicht auf dem Sofa/ Sessel schlafen
- ✓ regelmäßige Schlafzeiten/- rhythmus einhalten
- ✓ nachts nicht auf die Uhr schauen → sonst steigt der Druck einschlafen zu müssen
- ✓ körperliche Aktivitäten tagsüber, z.B. regelmäßig Sport treiben, ABER am Abend anstrengende Aktivitäten vermeiden

- ✓ Einstellung zum Schlaf:
 - schlaflos im Bett zu liegen erhöht die Wahrscheinlichkeit ins Grübeln zu kommen!
 - Keine Probleme mit ins Bett nehmen. Das Bett ist ein Ort des Schlafens - kein Büro oder Essplatz.

- ✓ Ernährung:
 - abends keine üppigen Mahlzeiten
 - in der zweiten Tageshälfte KEINE koffeinhaltige Getränke (Café, Schwarz-/ Grüntee, Energiedrinks)
 - Alkohol reduzieren (Alkohol macht anfangs müde, stört Durchschlafen/ Schlafmuster)

- ✓ Nikotinkonsum:
 - verlängert Einschlafphase und reduziert die Tiefschlafphase

➤ Rituale und Entspannung

- ✓ Körper/ Geist auf den Schlaf vorbereiten
 - Achtsamkeit Training (MBSR)
- ✓ Rituale entwickeln, Beispiele:
 - Abendessen, Spaziergang, lesen bei Kerzenschein/ Tasse Tee, Bad, Bett (...)
 - Essen, Tagebuch schreiben, Yoga, Tee, Bad, Bett (...)
- ✓ Entspannungsübungen: Autogenes Training, Traumreise, Progressive Muskelentspannung (...)



Informationen zur Schlafhygiene

Ihr Schlaf spiegelt Ihre Gemütsverfassung wieder, Belastungen und Stress (körperlich/ seelisch) können den Schlaf aus dem Rhythmus bringen. Was Sie tun können: gesunder/ aktiver Lebensstil, ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, seelischer Ausgleich → Selbst-Pflege!

Wenn alles nicht hilft



- ✓ Abklärung weiterer Ursachen → Arzt
 - Eine Behandlung der Ursache der Schlaflosigkeit (z.B. Schmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, psych. Begleiterkrankungen, schlafbezogene Atemstörungen etc.) bewirkt meist auch eine Verbesserung des Schlafes!
- ✓ Pflanzliche Substanzen wirken schlafanstoßend und beruhigend: Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse (...). Sie sind für eine Dauereinnahme geeignet. ACHTUNG: mögliche Wechselwirkungen (bspw. Johanniskraut)!
- ✓ Rezeptpflichtige Schlafmittel behandeln das Symptom und nicht die Ursache und gehören in die Hände eines Arztes.

Schlafmittel sollten NIE die einzige Maßnahme zur Bekämpfung einer Schlafstörung sein und erst in Frage kommen wenn nichts Anderes hilft! Wenn nötig besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt.

Literatur-/ Informationsquellen

Bücher

- Schlaf erfolgreich trainieren (2010): Müller/ Paterok, Hogrefe Verlag
- Schlaf gut (2016): Guy Meadows, rororo Verlag
- Ratgeber Schlafstörungen (2004): Riemann, Hogrefe Verlag
- MBSR- Die Kunst das ganze Leben zu umarmen (2014): Löhmer/ Standhardt, Klett Verlag

Internet

- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung www.dgsm.de
- Schlafhygiene www.schlafgestoert.de
- Schlafmittel <https://de.wikipedia.org/wiki/Schlafmittel>
- www.schlaf.de
- www.schlafzentrum.med.tum.de



