

„Augen zu und schlafen?“ - Schlafhygienetipps



Mein Verhalten

- **Biorhythmus – „innere Uhr“**
 - ✓ Regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten
 - ✓ Einmal länger Schlafen in der Woche erlaubt
 - ✓ Nicht länger als Notwendig liegen bleiben
 - ✓ Keine / nur kurze Tagesschlafepisoden
 - ✓ Bewegung: Wichtig um Kreislauf in Schwung zu bekommen und körperlich müde zu werden, aber Sport am späten Abend vermeiden
- **Essen, Trinken & Genussmittel**
 - ✓ Letzte Mahlzeit ca. 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen
 - ✓ Fettiges Essen und Rohkost schwer verdaulich, scharfe Gewürze meiden
 - ✓ Bei Hunger: Bananen und Milchprodukte günstig
 - ✓ Koffeinhalte Getränke (Kaffee, Cola, ...) in der zweiten Tageshälfte vermeiden
 - ✓ Alkohol stört das Durchschlafen
 - ✓ Nikotin wirkt aufputschend, ca. 3 Wochen nach Rauchstopp verbessert sich die Schlafqualität deutlich
- **Abschalten, Entspannung, Rituale**
 - ✓ Warmes Bad, Tasse Tee, Spaziergang, leichte Lektüre, Musik, Entspannungsübungen, Tag bewusst abschließen, Atemmeditation, blaues Licht vermeiden (PC, Handy, Fernseher, Tablet), ...

Meine Schlafumgebung

- **Schlafzimmer**
 - ✓ Temperatur zwischen 16-19°C
 - ✓ Lichtquellen (Schlafhormon): Abdunkeln, Schlafbrille, Beleuchtung, evtl. Lichtwecker oder Lichtduschen zum Wachwerden einsetzen, Therapiedecke
 - ✓ Nur für Schlaf und Ruhe
 - ✓ Bequemes Bett (z.B. Matratzen-Härte)

Was, wenn ich nicht schlafen kann?

- *„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)*
 - ✓ Aufstehen, sich ablenken oder Gedanken / Sorgen aufschreiben (Tagesbilanz, Glückstagebuch, Tagebuch schreiben, ...)
 - ✓ Sich nicht verrückt machen und / oder unter Schlafdruck setzen – Paradoxe Intervention
 - ✓ Versuchen, die Situation anzunehmen und die Zeit zu genießen
 - ✓ Trotzdem zur gewohnten Zeit aufstehen
 - ✓ Wenn müde, dann wieder ins Bett (nicht auf Sofa schlafen)

Was, wenn das alles nichts hilft?

- **Arzt:** Abklärung der Ursache und Behandlung (Schmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Schlafapnoe, Nebenwirkung von Medikamenten, Depression, ...)
- **Schlafmedikamente:**
 - ✓ Pflanzlich: Wirken schlafanstoßend und beruhigend. VORSICHT: Mögliche Wechselwirkungen beachten!
 - ✓ Rezeptpflichtige Substanzen können abhängig machen und vermindern die Schlafqualität
 - ✓ Sollten NIE einzige Maßnahme zur Bekämpfung der Schlafstörung sein und stellen allerletzte Möglichkeit dar!