



Schlafhygiene – Hilfestellung bei Schlafproblemen

Der Begriff Schlafhygiene bezeichnet Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf sind ein gesunder Lebenswandel und eine gute Ernährung. Die Einhaltung weniger Regeln verhilft den meisten Menschen zu einem besseren, erholsameren Schlaf.

- Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Uhrzeit auf.
- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde sind, vermeiden Sie jedoch kleine Nickerchen am Tage.
- Üben Sie kleine, entspannungsfördernde Schlafrituale aus. Geeignet sind z.B. ein warmes Bad oder ein beruhigender Tee.
- Treiben Sie regelmäßig Sport. Halten Sie jedoch einen je nach Anstrengungsgrad variierenden Abstand von 4-6 Stunden zur Schlafenszeit ein.
- Legen Sie sich einen regelmäßigen Tagesrhythmus zu. Üben Sie alltägliche Verrichtungen und Aktivitäten, wie z.B. die Einnahme von Mahlzeiten und Medikamenten, Hausarbeit etc., immer zur selben Zeit aus. Damit halten Sie ihre innere biologische Uhr im „richtigen Takt“.
- Nehmen Sie in den 4-6 Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente ein.
- Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafengehen und auch nicht während der Nacht, wenn Sie einmal wach werden sollten.
- Trinken Sie keinen Alkohol vor dem Schlafengehen, insbesondere nicht zur Einschlafförderung.
- Vermeiden Sie volle Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen. Dagegen kann eine leichte Mahlzeit den Schlaf durchaus fördern (z.B. Milchprodukte).
- Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer.
- Meiden Sie Schlaftabletten oder gehen Sie vorsichtig und sparsam damit um. Meistens verschreiben Ärzte Schlafmittel für maximal 3 Wochen. Nehmen Sie Schlafmittel nie zusammen mit Alkohol ein.

Suchen Sie bei ausgeprägten oder bereits länger anhaltenden Schlafstörungen unbedingt einen Arzt auf – Ursache können behandlungsbedürftige psychische und körperliche Erkrankungen sein!