

# Tipps für einen besseren Schlaf

Haben Sie das Gefühl, nachts schlecht zu schlafen, dann sollten Sie die folgenden wissenschaftlich anerkannten Regeln zur Schlafhygiene beachten:

## 1) *Vor dem Schlafen*

- Spätestens 2-3 Stunden vor der Bettruhe zu Abend essen, möglichst auf eher leichte Kost achten; keine größeren Flüssigkeitsmengen wegen verstärkten nächtlichen Harndrangs.
- Keine koffeinhaltigen Getränke am Abend (Kaffee, Tee, Cola).
- Nikotin am Abend wegen der anregenden und damit schlafstörenden Wirkung meiden.
- Alkohol am Abend möglichst meiden. Zwar schlummert man eher ein, allerdings kommt es wegen eines flacheren und unruhigeren Schlafes häufiger zum Aufwachen in der zweiten Nachthälfte.
- Sport am Nachmittag oder am frühen Abend (nicht unmittelbar vor der Bettruhe) wirkt schlaffördernd.
- Gönnen Sie Ihrem Körper eine Ruhephase zwischen Tagesaktivität und Nachtruhe (z. B. Spazierengehen, Lesen, Musikhören, ein Bad nehmen). Fernsehen bis zur letzten Minute stört den Schlaf!
- Immer zur gleichen Uhrzeit zu Bett gehen und aufstehen, auch am Wochenende, um einen Schlaf-Wach-Rhythmus zu erhalten.
- Möglichst kein Mittagsschlaf (maximal 30 Minuten), da das Schlafbedürfnis in der Nacht hierdurch gesenkt werden kann.
- Probleme müssen nicht in der Nacht gelöst werden. Schreiben Sie die Probleme auf einen Block und verschieben Sie sie auf den nächsten Tag.

## 2) *Schlafumgebung*

- Achten Sie auf eine für Sie optimale Matratze, die weder zu hart noch zu weich für Sie ist. Lassen Sie sich beraten. Paare stören sich gegenseitig weniger, wenn 2 getrennte Matratzen genutzt werden.
- Die Bettdecke sollte groß genug sein, damit Sie sich ausreichend bewegen können. Außerdem sollte die Decke an das persönliche Temperaturempfinden und an die Jahreszeit angepasst sein, um nächtliches Frieren oder Schwitzen zu vermeiden.
- Die Nachtwäsche (Schlafanzug, Nachthemd, Bettwäsche) sollte ein angenehmes Gefühl auf der Haut vermitteln.
- Die Schlafzimmertemperatur sollte zwischen 14 und 18 Grad liegen (also etwas kühler als in der übrigen Wohnung).
- Ein Schlafzimmer dient nur zum Schlafen und für den Sex. Schreibtisch, Telefon, Computer oder Fernsehen sind darin fehl am Platz.
- Bei Paaren mit stark unterschiedlichem Schlafverhalten oder Schnarchen sollten 2 getrennte Betten erwogen werden.

### 3) *Entspanntes Schlafen*

- Keine Angst vor gestörtem Schlaf. Die Angst vor dem Wachwerden ist ein unnötiger starker Schlafstörer. Aus Schlaflaboruntersuchungen weiß man, dass jeder Mensch nachts mehrere Male wach wird; je älter desto häufiger. **Durchschlafen gibt es also nicht!** Der Körper nimmt sich den Schlaf, den er benötigt. Nächtliches Aufwachen ist also in der Regel nicht krankhaft und muss nicht medikamentös behandelt werden.

Liegt allerdings ein sogenanntes Schlafapnoe-Syndrom vor sollte dies speziell behandelt werden. Dabei führen häufig unbemerkte Atempausen zum Aufwachen. Es gibt Tests, mit denen ein Schlafapnoe-Syndrom nachgewiesen werden kann.

- Wenn man wach wird, nicht auf die Uhr schauen! Das führt nur zu innerer Unruhe.
- Stehen Sie auf, wenn Sie sich unruhig hin und her bewegen. Lesen Sie auf dem Sofa ein Buch oder eine Zeitschrift bis Sie wieder müde sind. Schauen Sie aber kein Fernsehen, da dies innere Unruhe erzeugt und somit schlafstörend wirkt!