

Schlafhygiene

„Hygiene“-Massnahmen sind Verhaltensanweisungen, die einem helfen sollen, gesund zu bleiben. Das Prinzip der Schlafhygiene ist das selbe wie jenes der Zahnhygiene. Regelmäßige Zahnpflege soll garantieren, dass Zähne und Zahnfleisch sauber und stark bleiben. Entsprechend soll Schlafhygiene dabei helfen, tagsüber geistig und körperlich leistungsfähig zu bleiben. Zahnpflege kann nebenbei auch Teil der Schlafhygiene sein. Es ist einfacher nachts einzuschlafen, wenn man gewissen Ritualen folgt. Das sind Dinge, die Sie *jeden* Abend unmittelbar vor dem Schlafengehen tun. Zähneputzen ist ein gutes Beispiel dafür. Hier also ein paar Tips, wie Sie Ihre Schlafhygiene verbessern können.

Dr. Harald Ausserer

1. Gehen Sie nicht zu Bett, bevor Sie müde sind.

Wenn Sie zur Nachtruhe nicht müde sind, sollten sie sich irgendwie beschäftigen - ein Buch lesen, sanfte Musik hören oder eine Zeitschrift durchblättern. Suchen Sie sich etwas, das Sie von der Schlaflosigkeit ablenkt - nichts Stimulierendes, sondern etwas Beruhigendes. Es soll Ihnen helfen, sich zu entspannen und sie auf andere Gedanken zu bringen.

2. Wenn Sie nach 20 Minuten nicht eingeschlafen sind, dann sollten Sie das Bett wieder verlassen.

Suchen Sie sich eine Beschäftigung, die Sie entspannt. Wenn möglich gehen Sie in einem anderen Raum. Ihr Schlafzimmer soll Ort des Schlafens sein und nicht ein Ort, wo Sie hingehen wenn Ihnen langweilig ist. Sobald Sie sich wieder müde fühlen, können Sie ins Bett zurückkehren. Sie sollten nicht ausserhalb des Bettes schlafen.

3. Legen Sie sich tägliche Rituale zu, die Sie entspannen bevor Sie zu Bett gehen.

Dies könnte beispielsweise ein warmes Bad, ein kleiner Snack oder das Lesen kurzer Texte sein.

4. Stehen Sie immer zur selben Uhrzeit auf.

Dies gilt auch für Wochenende und Ferien.

5. Achten Sie darauf, regelmäßig und ausreichend zu schlafen.

Das Ziel sollte es sein, an praktisch jedem Tag ausgeschlafen zu sein.

6. Wenn möglich, sollten Sie tagsüber Nickerchen vermeiden.

Wenn es nicht ohne geht, so sollten sie in jedem Falle kurz gehalten werden (30 Minuten). Niemals sollte eine Schlaf-pause nach 15 Uhr erfolgen.

7. Halten Sie sich an einen regelmäßigen Tagesablauf.

Fixe Uhrzeiten für Mahlzeiten, Medikamenteneinnahme, oder irgendwelchen Tätigkeiten. Damit halten Sie Ihre innere biologische Uhr im "richtigen Takt".

8. Vermeiden Sie Lesen, Schreiben, Essen, Fernsehen, Smartphone/ Telefonieren im Bett.

9. Kein Koffein ab Mittag.

Koffein ist auch in Schwarz- und Grüntee, Cola, Kakao und in geringen Mengen auch in Schokolade enthalten.

10. In den letzten 6 Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie kein Bier, keinen Wein oder sonstigen Alkohol trinken.

11. Rauchen Sie nicht vor dem Schlafengehen oder in der Nacht.

12. Man sollte nie hungrig zu Bett gehen, aber auch keine zu üppigen Mahlzeiten einnehmen.

13. In den letzten 6 Stunden vor dem Schlafengehen sollte intensive sportliche Aktivität vermieden werden.

Es sollte zwar in jedem Fall regelmäßig Sport betrieben werden, jedoch früher am Tag.

14. Keine Schlafmittel, bzw. vorsichtiger Gebrauch nach Absprache mit Ihrem Arzt.

Die meisten Ärzte verschreiben Schlafabletten nicht für einen längeren Zeitraum als 3 Wochen.

15. Versuchen Sie Sorgen nicht mit ins Bett zu nehmen.

Aufschreiben in Form einer Liste kann beispielsweise helfen, das Grübeln auf den nächsten Tag zu verlegen.

16. Eine Uhr sollte im Schlafzimmer nicht sichtbar aufgestellt sein, weil sie die Schlafemühungen und damit die Anspannung noch weiter erhöhen kann.

17. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und leicht kühl sein.

Es sollte Sie an eine Höhle erinnern. Das mag nicht sehr romantisch klingen, aber es scheint bei Fledermäusen gut zu funktionieren. Sie kommen schließlich auf 16 Stunden Schlaf pro Tag.

Quellenangabe:

Empfehlungen der American Academy of Sleep Medicine - übersetzt, überarbeitet und erweitert durch Dr. Harald Ausserer, Facharzt für Neurologie, Meran. www.neuro.bz.it