

Die Regeln der «Schlafhygiene» oder: die Kunst des «sinnvollen Schlafens»

Halten Sie jeden Tag **konstante Aufsteh- und Zu-Bettgeh-Zeiten** bei maximaler Abweichung von 30 Minuten ein. Regelmäßigkeit stellt eine notwendige Voraussetzung dafür dar, dass sich der Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers einstellen kann. Die Einhaltung der regelmäßigen **Aufstehzeit** ist dabei am wichtigsten.

Schlafen Sie **nicht tagsüber**. Eine sinnvolle Ausnahme gilt für einen max. **20-minütigen ‚Mittagsschlaf‘** (Schläfchen, Nickerchen, Dösen, power nap etc.) **vor 15 Uhr** – kontrollieren Sie die Minuten mit einem Wecker bzw. Timer. Ein längeres Tageschlafen kann dazu führen, dass der natürliche Schlafdruck am Abend zu stark reduziert wird und Sie nicht einschlafen können.

Beschränken Sie Ihre **Bettliegezeit** auf ca. 7 bis max. 8 Stunden pro Nacht. Diese Regel entspricht der Schlafrestriktionstechnik (...). Längere Bettliegezeiten können zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen.

Trinken Sie vor dem Zubettgehen **keinen Alkohol** mehr: Alkohol verhilft zwar manchem Schlafgestörten zu einem leichteren Einschlafen. Er beeinträchtigt aber gravierend die Schlafqualität und führt gerade in der zweiten Nachthälfte oft zu Durchschlafproblemen.

Trinken Sie 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen **keine koffeinhaltigen Getränke** (Kaffee, schwarzer Tee, Cola etc.) mehr. Je nach individueller Empfindlichkeit kann die schlafschädigende Wirkung von Koffein 8-14 Stunden anhalten.

Rauchen Sie nicht mehr abends. Während der Nacht sollten Sie überhaupt nicht rauchen: Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ wie Koffein aus. Insbesondere die Wechselwirkung aus Nikotin und Alkohol wirkt schlafstörend.

Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z.B. Milch mit Honig, eine Banane o.ä.) kann aber hilfreich sein. Solch ein «**Betthupferl**» hat seine Begründung darin, dass Nahrungsmittel wie Milch, Bananen und Schokolade das sogenannte L-Tryptophan enthalten, ein Stoff, der im Gehirn eine Rolle bei der Schlafregulation spielt. Um allerdings dorthin zu gelangen, braucht das L-Tryptophan ein Zuckermolekül als Transportmittel - deswegen der Honig als Zugabe zur Milch.

Durch regelmässige **körperliche Aktivität tagsüber** (z.B. durch Sport) können Sie ihren Schlaf verbessern. Prüfen Sie den Zusammenhang körperlicher Anstrengung nach 20 Uhr auf Ihre Schlafqualität. Starke körperliche Anstrengung regt unser Sympathisches Nervensystem an, das für Aktivität und Stress zuständig ist. Eine sinn-volle Ausnahme und sogar schlafinduzierend kann befriedigende Sexualität sein.

Gestalten Sie Ihre **Schlafumgebung** angenehm und schlaffördernd, z.B. eine Temperatur von 18°C, Dunkelheit, Ruhe, keine störende Mitschläfer, eine gute Matratze, angenehme Bettwäsche, wollene Socken usw.

Das **Schlafzimmer** soll **nur zum Schlafen** und für sexuelle Aktivitäten dienen. Das Bett sollte hauptsächlich mit Schlaf und nicht mit Schlafstörungen assoziiert sein. Typische und verbreitete Negativbeispiele sind Fernsehen, Internet-Surfen, Handynutzen, Arbeiten, Essen, aber auch Grübeln, sich ärgern, sich Sorgen machen oder quälend lange wach liegen. Gerade das Betrachten von Bildschirmen vor dem Einschlafentscheid kann das Einschlafen verzögern, da die Lichtwellen die Melatoninproduktion (...) verringern.

Legen Sie sich ein regelmäßiges **Zubettgehritual** von max. 30 Minuten zu. Das können eine Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen sein wie z.B. Kontrolle, ob Haustür verschlossen ist, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Heizung abdrehen, Zähne putzen, Lesen, Meditieren etc. Ein solches Ritual kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen.

Wenn Sie Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich diese am Abend z.B. in einem Notizblatt oder Tagebuch aufzuschreiben und abzulegen.

Wer unbedingt oder zwingend einschlafen will, bleibt oft länger wach. Falls Sie also **einschlafen wollen** und «es» nicht auf Anhieb geht: Halten Sie sich im Dunkeln bei weit offenen Augen wach. Wenn die Augenlider zufallen, sperren Sie sie wieder auf. Wiederholen Sie dies.

Mit der selben Paradoxie erreichen wir übrigens eine tiefe muskuläre Entspannung im Körper, nach vorgängiger totaler Anspannung, wie uns die Methode des Autogenen Trainings unter dem Namen ‚Progressive Muskelrelaxation‘ nach Edmund Jacobson lehrt.

Wenn Sie länger nicht einschlafen oder nachts aufwachen und das **Wachliegen** als unangenehm oder sogar quälend erleben, sollten Sie besser aufstehen und an einem anderen Ort einer ruhigen, langweiligen Beschäftigung nachgehen, wie z.B. Mandala malen, Entspannungsmusik hören, Sudoku lösen, unliebsame Haushaltstätigkeit machen etc. Es geht dann auch darum, sich nicht für das Wachsein zu belohnen. Essen Sie nichts und setzen Sie sich keinem hellen Licht aus. Erst wenn Sie einen ‚Schlafdruck‘ spüren, legen Sie sich wieder ins Bett.

Falls Sie hingegen entspannt und ruhig wachliegen, können Sie im Bett bleiben und die Erholung genießen.

Vermeiden Sie es nachts auf die **Uhr** zu gucken: Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt entsprechende gedankliche und körperliche Stress-Reaktionen (Anspannung, Aufregung) aus und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.

Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus: Tageslicht am Morgen (auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draußen bei weitem heller als die künstliche Raumbelichtung) hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.