



# Schlafhygiene

## Tipps für einen erholsamen Schlaf

### Achten Sie auf Regelmäßigkeit

Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten ein. Ein regelmäßiger Takt hilft auch für den erholsamen Schlaf. Abendliche Rituale helfen dabei, uns auf das Einschlafen vorzubereiten.

### Sorgen Sie für eine schlaffördernde Umgebung

Eine angenehmen, eher kühlere, Zimmertemperatur, möglichst wenig Lärm, Dunkelheit und eine gemütliche Schlafumgebung beeinflussen den Schlaf positiv.

### Vermeiden Sie Koffein, Alkohol, Nikotin

Koffein und Nikotin bereiten uns beim Einschlafen Schwierigkeiten. Einige Stunden vor dem Schlafen gehen, sollte daher darauf geachtet werden, keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich zunehmen. Auch Nikotin hält wach, weshalb die Zigarette vor dem Schlafengehen keine gute Idee ist. Alkohol lässt uns zwar schneller einschlafen, der anschließende Schlaf ist jedoch deutlich beeinträchtigt und bringt keine Erholung.



### Handy und Laptop zur Seite legen

Die blauen Wellenlängen des Lichts, mit denen Laptop und Handy ihre Helligkeit erzeugen, machen uns wach. Einige Zeit vor dem Schlafengehen sollten daher Handy und Laptop zur Seite gelegt werden.

### Regelmäßiger Sport

Sport hilft, besser zu schlafen. Direkt vor dem Schlafengehen sollte jedoch auf ein anstrengendes Training verzichtet werden. Sport aktiviert den Kreislauf und der Körper braucht Zeit, um wieder runterzukommen.



# Schlafhygiene

## Wieder aufstehen

Um besser zu schlafen hilft auch: aufstehen. Wenn Sie nicht schlafen können, dann sollten Sie noch mal aufstehen und einer anderen, ruhigen Tätigkeit nachgehen, wie z. B. ein Buch lesen. Achten Sie dabei auf gedämpftes Licht und eine ruhige Atmosphäre.

## Der Tag bestimmt die Nacht

Schlafhygiene beginnt nicht erst in der Nacht, sondern bereits am Tag. Ein aktiv gestaltetes Wachleben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen.

### Infobox

Für die Erholung ist die Schlafqualität, nicht die Schlafdauer, entscheidend. Tagesmüdigkeit lässt sich auf zu wenig Tiefschlaf zurückführen. Eine längere Liegedauer hat daher bei Schlafstörungen keinen Nutzen.

Falls die **Einnahme von Schlafmitteln** notwendig ist, darf dies nur in Absprache mit einem Arzt geschehen. Nichtmedikamentöse Verfahren, wie beispielsweise Atem- und Entspannungsübungen sowie zuvor genannte Maßnahmen zur Schlafhygiene, sollten die Behandlung der Schlafstörung immer begleiten und eine Langzeiteinnahme von Schlafmitteln vermieden werden.

Wenn Sie über mehrere Wochen hinweg unter Schlafstörungen leiden, die Sie auch im Tagesgeschehen negativ beeinflussen und Sie auch durch schlafhygienische Maßnahmen keine Verbesserung erreichen, sollte **ärztlicher Rat** eingeholt werden.