

Schlafhygiene¹

Gemeinschaftspraxis
Dres. med. Antje & Andre Haas
Roland Tetkov (Angestellter Arzt)
Neustädter Ring 5
99768 Harztor



Unter dem Begriff "**Schlafhygiene**" werden schlaffördernde Empfehlungen zusammengefasst, die verhaltenstherapeutische und allgemeine Maßnahmen beinhalten.

Achtsamkeit:

Geben Sie Acht auf eine ausbalancierte Tagesrhythmik mit Entspannungspausen und Ritualen. Zur Einstimmung auf den Schlaf zwischen Alltag und Zu-Bett-Gehen eine ganz persönliche Zeitinsel einbauen.

Sorgenbuch führen:

Viele Menschen fangen im Bett an zu grübeln. Das Fatale: Am Abend erscheinen viele Probleme schlimmer, als sie sind. Notieren Sie die Dinge, die Sie belasten, in einem Notizbuch – und vergessen Sie sie bis zum nächsten Morgen!

Im Bett nur schlafen:

Verbannen Sie Laptop, Fernseher & Co. aus dem Schlafzimmer. Essen Sie auch nicht im Bett. Verbannen Sie Uhren und Wecker vom Nachtschränkchen. Das verstärkt die Panik.

Kein Koffein:

Wer Schlafprobleme hat, sollte ab 14 Uhr Koffein vermeiden. Für empfindliche Menschen gilt das ab 12 Uhr! Nach Möglichkeit kein Alkohol, der vermindert die Tiefschlafphasen.

Mittagsschlaf halten:

Ein kleines Nickerchen nach dem Mittagessen entspannt. Das hilft dem Körper, das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität zu halten. Wichtig: Nicht länger als 20 bis 30 Minuten dösen und nicht nach 15:00 Uhr!

Immer zur gleichen Zeit ins Bett:

Wer schlecht schläft, sollte jeden Tag zu einer festen Uhrzeit ins Bett gehen und aufstehen. Gilt auch fürs Wochenende, sonst ist der Rhythmus wieder futsch.

Früh zu Abend essen:

Verzichten Sie abends auf Üppiges wie Schweinsbraten und essen Sie spätestens um 19 Uhr, sonst ist der Körper stundenlang mit der Verdauung beschäftigt.

Aufstehen und ablenken:

Wer aufwacht und nicht mehr schlafen kann, sollte aufstehen und etwas tun. Suchen Sie eine Tätigkeit, die Sie jederzeit beenden können, etwa Aufräumen oder Kreuzworträtsel. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. Nachts nicht auf die Uhr schauen.

Ab ins Freie:

Vor allem in den Wintermonaten macht der Lichtmangel müde. Gehen Sie täglich raus und bewegen Sie sich im Freien. Bei Tageslicht wird das Wohlfühlhormon Serotonin freigesetzt, das den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst. Regelmäßige körperliche Aktivitäten und Sport am Tag (wandern, joggen, walken usw.) fördern einen erholsamen Schlaf.

Abendrituale befolgen:

Machen Sie ab 18:00 Uhr nichts Hochtouriges, verzichten Sie auf Sport und körperliche Aktivität. Besser: ein entspannendes Buch lesen, spazieren gehen oder Musik hören.

Das richtige Klima:

Auch im Winter sollte man die Schlafzimmer nicht überheizen. Optimal sind 16 bis 18 Grad. Optimale Luftfeuchtigkeit: zwischen 45 und 60 Prozent.

¹ Quelle: <http://www.sindelfinger-schlafschule.de/schlafcoaching/schlafhygiene/index.html>