



Die wichtigsten Regeln der Schlafhygiene

Tipps zur Umgebung:

- Pflegen Sie Ihren Schlafraum.
- Schlafen Sie an einem sicheren, bequemen, ruhigen, entspannenden Ort.
- Wählen Sie Matratze, Rost und Bettzeug sorgfältig aus – schliesslich verbringen Sie ein Drittel Ihres Lebens darin. Ein Bett, das zu fest oder zu weich ist, kann Rückenprobleme verursachen. Pflegen Sie Ihr Bett und halten Sie es in gutem Zustand.
- Schirmen Sie sich vor externen Störungen (Lärm und Licht) ab, so gut es geht.
- Lüften und befeuchten Sie das Schlafzimmer. Falls nötig, legen Sie ein feuchtes Handtuch über die Heizung oder installieren Sie einen Luftbefeuchter.
- Halten Sie die Temperatur konstant zwischen 16 und 18 °C.
- Stellen Sie Uhren so, dass Sie das Zifferblatt bzw. die Anzeige nicht sehen können. Das Bewusstsein, nur noch eine bestimmte Zeit zum Schlafen übrig zu haben, ist besonders belastend.

Tipps für den ganzen Tag:

Morgens

- Stehen Sie auf, sobald Sie wach sind. Wenn Sie wieder einschlafen, werden Sie möglicherweise unsanft inmitten eines Schlafzyklus geweckt.
- Stehen Sie nicht abrupt auf. Nehmen Sie sich die Zeit, um wieder in die Realität zurückzukehren.
- Setzen Sie sich nach und nach dem Licht aus, möglichst dem Tageslicht, um so Ihre körpereigene Uhr einzustellen. Dehnen Sie sich langsam, um Ihre Muskeln zu lockern und aufzuwärmen.

- Gähnen Sie, so viel Sie wollen, um Ihren Körper mit Sauerstoff zu versorgen.
- Nehmen Sie eine belebende Dusche.
- Essen Sie ein nahrhaftes, ausgewogenes Frühstück. Es sollte Sie mit 25 % Ihres Kalorienbedarfs für den Tag versorgen.

Tagsüber

- Sorgen Sie für körperliche Betätigung, aber nicht kurz vor dem Schlafengehen.
- Achten Sie darauf, welche Medikamente Sie einnehmen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie Zweifel haben.
- Vermeiden Sie den Genuss stimulierender Substanzen am späten Nachmittag.
- Schlafen Sie nachmittags nicht für längere Zeit.
- Meiden Sie Situationen, die Stress erzeugen. Lernen Sie, mit Ihrem Stress umzugehen.

Abends

- Meiden Sie dynamische Aktivitäten wie Sport oder starke geistige Anstrengung.
- Verzichten Sie auf zu schwere oder zu leichte Mahlzeiten. Trinken Sie keine grossen Mengen Flüssigkeit, sonst müssen Sie möglicherweise nachts aufstehen.
- Orientieren Sie sich an Ihrer inneren Uhr, indem Sie zu festen Zeiten schlafen gehen und aufstehen.

Im Bett

- Ihr Bett ist zum Schlafen, und nicht zum Lesen, Fernsehen oder Essen da.



- Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf. Tun Sie etwas, das beruhigt und entspannt, lesen Sie z. B. ein Buch. Warten Sie den nächsten Schlafzyklus ab und gehen Sie dann wieder zu Bett.

Sollte man sich nicht lieber gleich an ein Schlafzentrum wenden?

Nein. Als erster Schritt bei Schlafstörungen sollten Sie stets mit Ihrem Hausarzt sprechen. Er kann Ihre Schlafstörungen am besten einschätzen und Ihnen bei der Suche nach der Ursache und bei der Behandlung behilflich sein. Nur selten wird es sinnvoll sein, sich an einen Spezialisten zu wenden. Dies liegt im Ermessen Ihres Arztes. Darüber hinaus muss man sich bewusst sein, dass Schlafaufzeichnungen, wie sie in Schlafzentren gemacht werden, recht belastend sind. Ausserdem sind diese eher bei anderen Schlafproblemen sinnvoll, z. B. bei einer Schlafapnoe.

Welche Möglichkeiten gibt es, die Schlaflosigkeit zu bekämpfen?

Der erste Schritt wäre, Verhaltensweisen zu ändern, die mit einer schlechten Schlafhygiene zusammenhängen. Befolgen Sie dazu die weiter oben aufgeführten Ratschläge. Das ist nicht immer einfach, denn Gewohnheiten sind häufig fest verankert und bestimmte Umweltbedingungen können schwierig zu ändern sein (so wird man die Dicke seiner Wände nur schwer ändern können, um den Fernseher des Nachbarn nicht zu hören), aber man sollte sein Bestes tun!

Gelegentlich reicht dies bereits aus, um die Schlafqualität zu verbessern. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Wenn Sie mit dem Arzt über diese Probleme gesprochen haben und er zu einer Behandlung rät, ist sie auf Ihren speziellen Fall zugeschnitten. Da macht es wenig Sinn, auf die Schwester oder den Nachbarn zu hören – jede Schlafstörung ist anders. Wer an Schlaflosigkeit aufgrund von Depressionen oder allgemeinen Angstzuständen leidet, braucht eine andere Behandlung als Sie, wenn Sie nicht an diesen Symptomen leiden!

Hypnotika bzw. Schlafmittel sind Referenzbehandlungsmethoden für Schlaflosigkeit. Davon gibt es verschiedene Arten und auch hier sollten Sie sich an das halten, was Ihnen Ihr Arzt verschreibt. Sie sollten jedoch wissen, dass es heutzutage Medikamente gibt, die, wenn sie richtig eingesetzt werden, kein grosses Abhängigkeitsrisiko bergen. Ausserdem gibt es seit neuestem die Möglichkeit, die Mittel nur bei Bedarf zu nehmen. Ihr Arzt weiss Rat!

In gewissen Fällen können ergänzende Behandlungen nötig sein. Zum Beispiel Entspannungstechniken – dies ist insbesondere bei allgemeinen Angstzuständen nützlich. Weitere Techniken aus dem Bereich der Psycho- oder Verhaltenstherapie sollten nur von Spezialisten durchgeführt werden. Auch darüber kann Sie Ihr Arzt umfassend informieren.