

Regeln zur Schlafhygiene

Unzureichender Schlaf beeinträchtigt unsere gesamte körperliche und geistige Fitness und Leistungsfähigkeit. Schlafstörungen können sowohl eine Folge von Schmerzen als auch ein Risikofaktor zur Aufrechterhaltung der Schmerzen sein. Wenn ich nicht ausgeschlafen bin, fehlt mir z.B. oft die Kraft, mit ausreichend Sport und Bewegung aktiv meinen Schmerzen entgegenzuwirken. Folgende Tipps können Ihnen helfen, wieder zu einem guten, erholsamen Schlaf zu finden:

1. Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgehzeiten (max. Abweichung 30 Min) ein: Regelmäßigkeit (nicht nur in Bezug auf die Schlafzeiten, sondern auch z.B. Essenszeiten) stellt eine notwendige Voraussetzung dafür dar, dass sich die verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abstimmen können. Die Einhaltung einer regelmäßigen Aufstehzeit ist dabei am wichtigsten, denn die Aufstehzeit ist für unsere biologischen Rhythmen der "Ankerpunkt".
2. Machen Sie kein Nickerchen tagsüber (Ausnahme: Durch einen Wecker kontrollierter 20 minütiger Schlaf): Selbst ein relativ kurzer Mittagsschlaf kann dazu führen, dass der Schlafdruck unverhältnismäßig stark reduziert wird. Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht können die Folge sein. Wenn Sie auf einen Kurzschlaf nicht verzichten können, sollten Sie ihn auf keinen Fall nach 15 Uhr legen. Besonders gefährlich ist in dieser Hinsicht auch das kurze - häufig nur minutenlange - Eindösen vorm Fernseher am Abend.
3. Schränken Sie Ihre Bettliegezeit auf die Anzahl Stunden ein, die Sie im Mittel pro Nacht in der letzten Woche geschlafen haben: Diese Regel entspricht der Schlafrestriktionstechnik. Zu lange Bettliegezeiten können erheblich zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen. Als Richtmaß kann bei primären Schlafstörungen gelten: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen.
4. Trinken Sie drei Stunden 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. Was die wenigstens wissen: Schon relativ geringe Mengen (2 Glas Wein, 1 Liter Bier) führen zu einer deutlichen Verschlechterung der Schlaferholsamkeit. Als Schlafgestörter sollte man nicht häufiger als 1-2 Mal pro Woche am Abend Alkohol trinken - nach Möglichkeit mit genügend Abstand (pro Glas etwa eine Stunde) zum Zubettgehen.
5. Trinken Sie 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr: Dass Kaffee als "Wachmacher" erheblich zu Schlafstörungen beitragen kann, wird Ihnen als Binsenweisheit erscheinen. Die wenigsten Menschen wissen allerdings, dass je nach individueller Empfindlichkeit die schlafschädigende Wirkung von Kaffee 8-14 Stunden anhalten kann. Beachten Sie auch, dass schwarzer und grüner Tee sowie auch Cola ebenfalls Koffein enthalten. Nach Möglichkeit sollten Sie versuchsweise für 4 Wochen ganz auf Kaffee/Tee verzichten und anschließend nicht mehr als 3 Tassen Kaffee vor 10 Uhr vormittags trinken.
6. Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr abends oder geben Sie das Rauchen ganz auf. 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. Langfristig wird der Schlaf auch durch die vom Rauchen eingeschränkte Funktion der Lunge beeinträchtigt.
7. 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: Dass ein voller Bauch bzw. eine volle Blase dem Schlaf nicht zuträglich ist, erklärt sich von selber. Das "Betthupferl" hat seine Begründung darin, dass Nahrungsmittel wie Milch, Bananen und Schokolade das sog. "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 "Taxi" - deswegen der Honig als Zugabe zur Milch.

8. Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung nach 18 Uhr. Gehen Sie aber grundsätzlich sportlichen Aktivitäten am Tage nach: Starke körperliche Anstrengung regt ähnlich wie Kaffee und Nikotin unser sog. "Sympathisches Nervensystem" an, das für "Aktivität" und "Stress" zuständig ist. Es braucht mehrere Stunden bis die Aktivität des Sympathischen Nervensystems wieder abflaut. Umgekehrt können Menschen, die tagsüber kaum einer körperlichen Betätigung nachgehen, durch regelmäßiges körperliches Training, ihren Schlaf verbessern. Dies gilt besonders für ältere Menschen.
9. Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche). Nach Möglichkeit sollte das Schlafzimmer nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig z.B. als Arbeitszimmer verwendet werden: siehe "Stimulus-Kontrolle"
10. Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine "Pufferzone": Wenn sich der Schlaf unmittelbar an den normalen Alltag (z.B. der Planung für den kommenden Tag, Arbeit, anstrengenden Gesprächen u.ä.) anschließen soll, sind Einschlafprobleme leicht die Folge. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten solche Aktivitäten nach Möglichkeit abgeschlossen und der Rest der Zeit der Erholung gewidmet sein. Wenn Sie Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich diese rechtzeitig am Abend z.B. in einem Tagebuch aufzuschreiben und "abzulegen".
11. Legen Sie sich ein regelmäßiges Zubettgehritual zu: Ein Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen (z.B. Kontrolle, ob Haustür verschlossen ist, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Heizung abdrehen, Zähne putzen) kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen. Ihr Zubettgehritual sollte aber nicht länger als 30 Minuten dauern.
12. Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen: Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kurzer Zeit dazu, dass ihr Körper von selber nachts wach wird, weil er erwartet, von ihnen "gefüttert" zu werden.
13. Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen: Helles Licht wirkt als "Wachmacher" und ist in der Lage unsere "inneren Uhren" zu verstellen.
14. Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu schauen: Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt entsprechende gedankliche ("3 Uhr: Die Nacht kann ich mal wieder vergessen") und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) 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.
15. 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.

Auch wenn viele dieser Regeln bedeuten, dass Sie auf die eine oder andere liebgewonnene Gewohnheit verzichten müssen, sollten Sie doch keinesfalls auf "Sparflamme" leben, sondern auch in den Abendstunden angenehmen Aktivitäten nachgehen. Bedenken Sie, dass nicht nur der Schlaf den folgenden Tag bestimmt, sondern umgekehrt gilt auch: der Tag bestimmt die Nacht. Nur ein aktiv gestaltetes Wachleben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen.

Weitere nützliche Hinweise finden Sie unter www.schlafgestoert.de