

SCHLAFAPNOE Selbsthilfe Mainz und Umgebung e.V.

- **Anschrift:** Postfach 1508, 55208 Ingelheim

Tel. 01573-67 62 124, E-Mail: Schlafapnoe-Mainz@gmx.de - <http://www.schlafapnoe-mainz.de>

Schlafhygiene oder „Was kann ich selbst für einen gesunden Schlaf tun?“ Prof. Zulley, Regensburg

Falsche Vorstellungen von gesundem Schlaf können unter Umständen zu Schlafstörungen führen. Deswegen ist eine umfassende Information über den gesunden und gestörten Schlaf von großer Bedeutung, sowohl für den von Schlafstörungen Geplagten wie auch für den, der vorsorgen will.

Am Tage

Regelmäßiger Tagesrhythmus. Die täglichen Aktivitäten und vor allem die Einnahme von Mahlzeiten sollten möglichst regelmäßig und zur gleichen Zeit erfolgen. Wenn Sie sich an einem gleichmäßigen Takt halten, kann sich Ihr Körper besser auf den Schlaf vorbereiten.

Kein Kaffee. Anregende Getränke oder Speisen aber auch Medikamente können den Schlaf natürlich stören, der ohne Entspannung nicht möglich ist. Die Störung ist um so größer, je kürzer sie vor dem Schlafengehen genommen werden. Am besten ab dem Nachmittag nichts Koffeinhaltiges mehr trinken.

Genügend körperliche Bewegung. Tagsüber benötigt der Körper genügend Bewegung, um am Abend auch die notwendige Müdigkeit zum Einschlafen zu finden.

Sport spätestens am späten Nachmittag. Sport am Abend kann eine aktivierende Wirkung haben, die das Einschlafen verzögert. Andererseits benötigen wir aber körperliche Bewegung für unsere Gesundheit. Deswegen am Abend keinen Sport bis zur Erschöpfung treiben, aber schon auch körperlich aktiv sein.

Mittagsschlaf? Mittagsschlaf vermeiden, wenn Einschlafstörungen vorliegen. Ansonsten ist eine kurz (max. 30 Minuten) Mittagsruhe gesund und sollte, wann immer sich die Möglichkeit ergibt, eingehalten werden.

Kein Appetitzügler. Diese regen unser Nervensystem an und sorgen damit für einen schlechteren Schlaf. Einschlafen und tiefer Schlaf sind betroffen.

Am Abend:

Mahlzeiten. Durch die erhöhte Verdauungstätigkeit wird der Organismus durch späte und schwere Mahlzeiten belastet und somit das Schlafen gestört. Vor allem das Durchschlafen in der Nacht ist hier betroffen.

Alkohol. Möglichst kein Alkohol. Zwar schläft man nach Alkoholgenuss schneller ein, der folgende Schlaf wird aber deutlich gestört. Eine Erholung durch den Schlaf findet nicht statt. Außerdem wacht man morgens früher auf.

Rauchen. Vor dem Schlafengehen nicht mehr rauchen. Auch Nikotin regt an und stört damit vor allem das Einschlafen. Dies gilt auch für das nächtliche Rauchen.

Ruhe. Vor dem Zubettgehen – mindestens 30 Minuten – zur Ruhe kommen. Spaziergänge, ruhige Musik oder Gespräche entspannen.

Tagebuch führen. Schreiben Sie sich vor dem Schlafengehen alles nieder, was Sie am nächsten Tag erledigen wollen, auch unerledigte Probleme des abgelaufenen Tages. Dann legen Sie das Geschriebene zur Seite.

SCHLAFAPNOE Selbsthilfe Mainz und Umgebung e. V.

- **Anschrift:** Postfach 1508, 55208 Ingelheim

Tel. 01573-67 62 124, E-Mail: Schlafapnoe-Mainz@gmx.de - <http://www.schlafapnoe-mainz.de>

Zubettgehen. Möglichst immer das gleiche Einschlafritual einhalten. Hier wird dem Körper signalisiert, dass bald geschlafen werden soll.

Einschlafen. Entspannen, leichte Musik hören, nicht grübeln, sondern an schöne Erinnerungen denken.

In der Nacht:

Schlafumgebung. Achten Sie darauf, das Schlafzimmer und Bett schlaffördernd sind. Raumtemperatur, Lichtverhältnisse und Lärmpegel können den Schlaf erheblich beeinflussen. Ebenso ist auf Bett und Bettwäsche zu achten. Hier ist oft individuelle Gewohnheiten ausschlaggebend.

Bett nur zum Schlafen benutzen. Unser Körper stellt im Laufe der Entwicklungen einen Zusammenhang zwischen dem Aufenthalt im Bett und dem Schlafzustand her (Konditionierung). Er reagiert dann sozusagen automatisch auf das Zubettgehen mit erhöhter Einschlafbereitschaft. Aus diesem Grund sollten Sie im Bett weder arbeiten, noch fernsehen oder essen, sonst verlernt unser Körper, dass das Bett mit dem Schlaf gekoppelt sein soll.

Schlafdauer. Verbringen Sie nicht zulange Zeit im Bett. Verkürzen Sie eher noch die Zeit, die sie dort verbringen. Die Zeit im Bett wird dann meist effektiver mit Schlaf gefüllt. Die Schlafdauer ist nicht so ausschlaggebend für die Erholung.

Wachliegen. Wenn man nachts im Bett liegt und nicht schlafen kann, schon unruhig wird sollte man aufstehen und etwas tun (z.B. aufräumen oder etwas lesen). Auch kleine Zwischenmahlzeiten oder Getränke einnehmen ist möglich. Erst wieder ins Bett, wenn Müdigkeit zu spüren ist. Wenn man nachts wach im Bett liegt, kann man sich auch sagen: „wie schön, dass ich noch nicht aufstehen muss“ und das entspannte Liegen genießen.

Grübeln. Die Gedanken, die einem beim Wachliegen nachts kommen, sind meist ausgesprochen belastend. Unsere „innere Uhr“ lässt uns zu dieser Zeit in ein Leistungs- und Stimmungsloch rutschen. Aus diesem Grunde keine Probleme lösen wollen, lieber an angenehme Erinnerungen denken.

Einschlafzeitpunkt – Aufwachzeitpunkt.

Falls man zu einer bestimmten Zeit nicht einschlafen kann, sollte man versuchen, eine halbe Stunde früher oder später zu Bett zu gehen. Wir werden von einem 90 Minuten-Aktivitätsrhythmus gesteuert und vielleicht versuchen wir gerade zu einem „wachen“ Zeitpunkt einzuschlafen. Entsprechendes gilt für das Erwachen. Fällt es besonders schwer zu einer bestimmten Zeit zu erwachen, den Wecker eine halbe Stunde früher (oder später)stellen.

Medikamente. Nur in Absprache mit dem Arzt. Vor einer medikamentösen Behandlung sollten erst die nicht-medikamentösen Verfahren ausprobiert werden (Schlafhygiene, Verhaltenstherapie). Falls doch eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, sollte diese immer von einem nichtmedikamentösen Verfahren begleitet werden. Vor allem aber sollten Schlafmittel nicht ununterbrochen eingenommen werden, nach drei bis vier Wochen eine ebenso lange Pause.

Entnommen der Broschüre „Gesunder und gestörter Schlaf“