



## Schlafhygiene / Regeln des gesunden Schlafs

Als Schlafhygiene bezeichnet man die Gewohnheiten/Umstände, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Gerade bei leichteren Formen von Schlafstörungen und bei noch nicht sehr lange andauernden Schlafstörungen kann durch eine konsequente Befolgung dieser Regeln oft schon eine wesentlich Verbesserung erzielt werden.

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.
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.
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.
5. Trinken Sie 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr. Beachten Sie auch, dass schwarzer und grüner Tee sowie auch Cola ebenfalls Koffein enthalten.
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.
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.
8. Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung nach 18 Uhr. Gehen Sie aber grundsätzlich sportlichen Aktivitäten am Tage nach.
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.
10. Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine "Pufferzone". Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten solche Aktivitäten nach Möglichkeit abgeschlossen und der Rest der Zeit der Erholung gewidmet sein.
11. 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.
12. Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu gucken. Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.

**Dr. med. Frank Eberhardt**

Innere Medizin / SP Pneumologie  
Allergologie / Schlafmedizin

**Dr. med. Jürgen Welling**

Innere Medizin / SP Pneumologie  
Infektiologie/ Schlafmedizin /  
Somnologe (DGSM)/Allergologie

*Kooperation mit*

