
Merkmale

Gesunder Schlaf (Schlafhygiene)

Regeln der Schlafhygiene

Regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten

Halten Sie sich an regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten. Sie sollten nicht mehr als 30 Minuten von diesen Zeiten abweichen, denn Regelmässigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers. Besonders wichtig ist die Einhaltung einer regelmässigen Aufstehzeit.

Schlafdauer

Die Schlafdauer ist individuell und sehr abhängig von der Situation, in der man sich befindet. Sie ist nicht massgeblich für einen gesunden Schlaf. Die meisten Erwachsenen schlafen sechs bis acht Stunden pro Nacht, manche auch weniger.

Kein Schlaf während des Tages

Machen Sie tagsüber kein Nickerchen mit Ausnahme eines 20-minütigen «Power-Naps», der durch einen Wecker kontrolliert wird. Selbst ein kurzer Mittagsschlaf kann den Schlafdruck stark reduzieren. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten sind die Folge. Auch das kurze Eindösen vor dem Fernseher ist einer guten Schlafqualität abträglich.

Schlafhygiene

Als Schlafhygiene werden alle Gewohnheiten und Umstände bezeichnet, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind.

Für Menschen, die von Schlafstörungen betroffen sind, ist eine gute Schlafhygiene unverzichtbar: Die konsequente Befolgung einiger einfacher Regeln bewirkt oft schon eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität, selbst wenn keine Wunder erwartet werden dürfen. Das Führen eines Schlaftagebuchs hilft dabei, die Einhaltung der Regeln und deren Auswirkungen zu überprüfen und Veränderungen festzustellen.

Erkrankungen als Ursache

In den meisten Fällen kann schlechtem Schlaf mit guter Schlafhygiene entgegengewirkt werden – in manchen Fällen ist er aber auch auf Erkrankungen wie Schlafapnoe, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck zurückzuführen. Auch viele Medikamente können den Schlaf stören oder zu Schläfrigkeit führen. Kontaktieren Sie dafür Ihren Arzt.

Beschränkte Bettliegezeit

Verbringen Sie maximal so viel Zeit im Bett, wie Sie durchschnittlich pro Nacht während der vergangenen sieben Tage geschlafen haben, denn zu lange Bettliegezeiten können Schlafstörungen begünstigen. Als Richtwert gilt: Nicht länger als sieben Stunden im Bett verbringen. Wenn Sie nachts aufwachen, stehen Sie nach etwa 15 Minuten auf und legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie müde werden. Nutzen Sie das Bett zudem nur zum Schlafen und nicht beispielsweise zum Fernsehen.

Alkohol

Trinken Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Zwar hilft Alkohol in einigen Fällen beim Einschlafen, er beeinträchtigt aber auch die Schlafqualität und begünstigt insbesondere in der zweiten Nachthälfte Durchschlafprobleme. Auch Drogen beeinflussen die Schlafqualität negativ.

Rauchen

Rauchen Sie nach 19 Uhr abends nicht mehr, oder hören Sie - noch besser - ganz mit dem Rauchen auf. Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ aus wie Koffein. Die Wechselwirkung von Alkohol und Nikotin wirkt besonders schlafstörend. Langfristig wird der Schlaf zudem durch die eingeschränkte Lungenfunktion auf Grund des Rauchens beeinträchtigt.

Koffein und Teein

Trinken Sie vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee oder andere koffein- und teehaltige Getränke mehr. Die schlafschädigende Wirkung von Koffein und Teein kann je nach Empfindlichkeit acht bis 14 Stunden anhalten. Versuchen Sie, für vier Wochen ganz auf Kaffee oder Schwarz-/Grüntee zu verzichten, und trinken sie anschliessend nicht mehr als drei Tassen bis spätestens zehn Uhr vormittags.

Essen

Nehmen Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keine grösseren Mengen an Essen zu sich. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen – z.B. ein Glas Milch mit Honig, Schokolade oder eine Banane – kann hingegen hilfreich sein.

Falls Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen: Regelmässiges Essen in der Nacht führt dazu, dass Sie auch regelmässig aufwachen, denn der Körper hat sich in diesem Fall an das nächtliche Essen gewohnt und verlangt nach seiner üblichen Essensration.

Körperliche Betätigung

Körperliche Betätigung während des Tages ist wichtig und kann die Schlafqualität verbessern. Vermeiden Sie aber körperliche Überanstrengungen nach 18 Uhr: Starke körperliche Anstrengung regt ähnlich wie Koffein oder Nikotin das sympathische Nervensystem an, das dem Körper «Aktivität» oder «Stress» signalisiert. Nach körperlicher Anstrengung braucht der Körper mehrere Stunden, bis die Aktivität des sympathischen Nervensystems wieder abflaut.

Schlafumgebung

Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlafördernd. Wichtige Faktoren sind die Temperatur, das Licht und die Geräusche – das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und eher kühl (16 bis 18°C) sein. Zudem sollte es nur zum Schlafen und nicht gleichzeitig als Arbeitszimmer dienen.

Pufferzone

Schaffen Sie sich zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone. Schliessen Sie den Alltag zwei Stunden vor dem Zubettgehen ab, und widmen Sie die restliche Zeit der Erholung. Sollte der Alltag Sie nicht loslassen, kann es hilfreich sein, die Gedanken in einem Tagebuch aufzuschreiben und damit «abzulegen». Versuchen Sie, störenden Gedanken und Problemen nicht im Bett nachzugehen, sondern beispielsweise auf einem «Gedankenstuhl».

Zubettgeh-Ritual

Legen Sie sich ein Zubettgeh-Ritual zu, also eine Reihe regelmässiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen. Das kann z.B. das Lichterlöschen, das Abschliessen der Haustüre oder das Zähneputzen sein.

Ein solches Ritual kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf das Schlafen einzustimmen. Das Ritual sollte maximal 30 Minuten dauern. Entspannungsübungen oder Ruhebilder können zudem das Einschlafen erleichtern. Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind.

Licht

Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie sich keinem hellen Licht aussetzen: Dieses wirkt als Wachmacher und kann die innere Uhr aus dem Rhythmus bringen.

Insbesondere das «blaue Licht», welches von Bildschirmen und Smartphones ausgeht, sollte ca. eine Stunde vor dem Zubettgehen und in der Nacht vermieden werden. Stellen Sie den Bildschirm auf «Night Shift» oder aktivieren Sie den «Blaufilter» des Gerätes.

Nach dem Aufstehen am Morgen sollten Sie sich etwa eine halbe Stunde dem Tageslicht aussetzen: Das Tageslicht hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat zugleich eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Uhr

Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr:

Der Blick auf die Uhr löst meist eine entsprechende gedankliche und körperliche Reaktion aus und raubt damit die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Am besten drehen Sie Ihren Wecker so, dass Sie die Uhrzeit nicht sehen können.

Januar 2022

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

