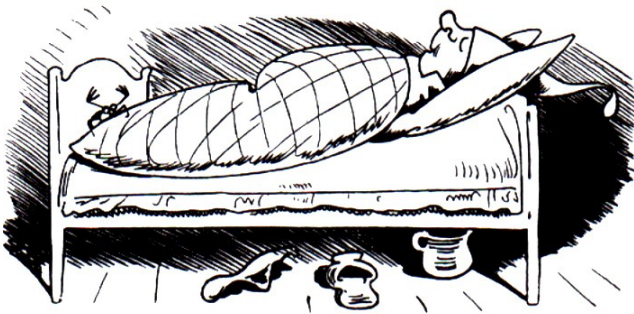




Patienten-Rat: Nr. 11 16 Tipps für gesunden Schlaf



„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ Schopenhauer

Was tagsüber zu beachten ist

1. Regelmäßiger Tagesrhythmus: Die täglichen Aktivitäten und vor allem die Einnahme der Mahlzeiten sollten möglichst regelmäßig und zur gleichen Zeit erfolgen. Wenn Sie sich an einen gleichmäßigen Takt halten, kann sich ihr Körper besser auf den Schlaf vorbereiten.
2. Mittagsschlaf? Verzichten Sie auf Mittagsschlaf – er ist nur für Schlafgesunde geeignet.
3. Genügend körperliche Bewegung: Tagsüber benötigt der Körper genügend Bewegung, um am Abend auch die notwendige Müdigkeit zum Einschlafen zu finden.
4. Kein Kaffee: Anregende Getränke oder Speisen, aber auch Medikamente können den Schlaf stören. Je später sie genommen werden, umso größer ist die Schlafstörung. Am besten ab dem Nachmittag nichts Koffeinhaltiges mehr trinken.

Was vor dem Zubettgehen zu beachten ist

1. Mahlzeiten: Essen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten. Das bringt Magen und Darm in Bewegung und macht den Schlaf unruhig.
2. Kein Sport vor dem Zubettgehen: Sport fördert gesunden Schlaf, aber nicht wenn Sie kurz nach dem Trainieren ins Bett gehen. Zwei Stunden sollten mindestens dazwischen liegen.
3. Ruhe: Mindestens 30 Minuten vor dem Zubettgehen zur Ruhe kommen. Spaziergänge, ruhige Musik oder Gespräche wirken entspannend.
4. Zu Bett gehen: Möglichst immer das gleiche Einschlafritual einhalten. Dadurch wird dem Körper signalisiert, dass bald geschlafen werden soll. Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind – nicht zu irgendwelchen fixen Zeiten. Stehen Sie dagegen jeden Morgen zur gleichen Zeit auf – selbst an Wochenenden und im Urlaub. So kann sich Ihr Körper am besten auf einen klaren Tag/Nachtrhythmus einstellen.
5. Alkohol ist kein Schlafmittel: Wein oder Bier beschleunigen zwar das Einschlafen, der Schlaf wird aber deutlich gestört und ist nicht mehr erholsam. Außerdem wacht man morgens früher auf.
6. Rauchen: Auch Nikotin regt an und erschwert das Einschlafen. Daher: Kurz vor dem Schlafengehen und nächtlich nicht rauchen. Dass Rauchen allgemein gesundheitsschädlich ist, bedarf sicher keiner besonderen Erwähnung.

Was für die Nacht zu beachten ist

1. Schlafumgebung: Achten Sie darauf, dass Schlafzimmer und Bett zum Schlafen einladen. Das Schlafzimmer sollte kühl, dunkel und leise sein. Entfernen Sie laut tickende Uhren oder solche mit grellen Leuchtziffern – sie können selbst Normalschläfer um den Schlaf bringen.

2. Bett nur zum Schlafen benutzen: Unser Gehirn lernt schnell, dass der Aufenthalt im Bett dem Schlaf dient (Konditionierung). Es 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 Bett und Schlafen zusammengehören.
3. Einschlafen: Entspannen, leichte Musik hören, nicht grübeln, sondern an schöne Erinnerungen denken.
4. Wachliegen: Zwingen Sie sich nicht zu schlafen, wenn Sie nachts aufwachen. Stehen Sie auf, beschäftigen sie sich, und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie richtig müde sind. 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.
5. Grübeln: Die Gedanken, die einen beim Wachliegen nachts umtreiben, sind meist ausgesprochen belastend. Unsere „innere Uhr“ lässt uns zu dieser Zeit in ein Leistungs- und Stimmungstief rutschen. Daher: Lieber an angenehme Erinnerungen denken, nicht grübeln oder Probleme lösen wollen. Für viele eine Hilfe: Tagebuch führen: Schreiben Sie vor dem Zubettgehen alles nieder, was sie am nächsten Tag erledigen wollen, auch unerledigte Probleme des abgelaufenen Tages. Dann legen Sie das Geschriebene zur Seite.
6. Schlafmittel: Nur in Absprache mit dem Arzt, und erst dann, wenn die nicht-medikamentösen Möglichkeiten allein keinen Erfolg gebracht haben (Schlafhygiene, Verhaltenstherapie). Falls doch eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, sollte sie immer von einem nicht-medikamentösen Verfahren begleitet werden. Ein und dasselbe Schlafmittel darf nie ununterbrochen eingenommen werden: Spätestens nach 3-4 Wochen sollte eine ebenso lange Pause eingelegt werden.