



Patientenratgeber Schlafhygiene für Erwachsene

Der Begriff der Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Die Einhaltung dieser Maßnahmen kann das Auftreten von gestörtem Schlaf verhindern. Hierzu gehören grundsätzlich Regeln, welche die Ernährung, Tagesaktivitäten, Schlafgewohnheiten und die Einstellungen zum Schlaf betreffen.

Die Schlafumgebung

- Voraussetzung für einen guten Schlaf: ein bequemes Bett und ein abgedunkelter Raum
- eher kühle Temperatur mit ausreichend frischer Luft
- laute und unregelmäßige Außengeräusche vermeiden

Ernährung:

- Ernährung ist Gewohnheitssache, ebenso deren Folge für den Schlaf, daher gibt es grundsätzlich keine Ernährungsgewohnheiten die den Schlaf generell stören können

Stimulantien:

- Koffein regt die Hirntätigkeit an und wirkt sich negativ auf den Schlaf aus
- 3-4 Stunden vor der Schlafenszeit keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Tee und Cola)
- Nikotin ist ebenfalls ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören kann
- Raucher, die ihre Gewohnheiten aufgeben, schlafen schneller ein und wachen nachts seltener auf, sobald die Entzugserscheinung überwunden sind
- Alkohol sollte ebenfalls vor dem Schlafengehen vermieden werden, denn es führt zu Schlafunterbrechungen und Früherwachen

Sport und Entspannungsübungen:

- Regelmäßig ausgeübter Sport fördert den Schlaf, kann den Schlaf jedoch stören, wenn der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit zu kurz ist und die Aktivität ungewohnt belastend ist
- Entspannungsübungen, Meditation sind gute Methoden, Schlafprobleme zu mindern

Stress:

- Schlafprobleme werden häufig durch Stress und Probleme im Alltag ausgelöst
- Bewusster Umgang mit den Problemen können sich positiv auf die Qualität des Schlafes auswirken

Wachliegen im Bett:

- Das Schlafzimmer ist häufig mit quälenden Einschlafversuchen assoziiert, was zu Anspannung und Unruhe führen kann
- Daher stehen Sie auf, wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr einschlafen können und gehen sie erst wieder ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, schlafen zu können
- Nicht außerhalb des Bettes schlafen (z.B. Sofa)
- Vermeiden sie es, auf die Uhr zu sehen wenn sie nicht schlafen können

