

E.7 Merkblatt Schlafhygiene

Den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder in den Takt bringen – fünf Verhaltensweisen, die zum guten Schlaf beitragen!

Die konsequente Umsetzung der folgenden Schlafregeln kann auch dann, wenn der Schlaf schon über eine längere Zeit erheblich gestört ist, dazu beitragen, den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder in Takt zu bringen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit dieser Schlafregeln, wobei aber auch deutlich

wurde, dass sie nur dann wirken, wenn sie – was durchaus mühsam sein kann – längere Zeit konsequent eingehalten werden. Eine „Abkürzung“, um (wieder) gut schlafen zu können, gibt es nicht! Eine spürbare Verbesserung des Schlafes kann frühestens nach etwa zwei Wochen erwartet werden.

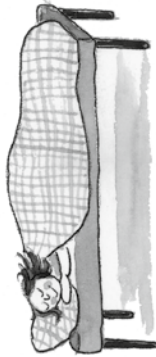
1

Legen Sie sich nur dann zum Schlafen nieder, wenn Sie ausgeprägt müde sind.

2

Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.

Dies sollten Sie unabhängig von der Schlafdauer der vergangenen Nacht durchführen. Stehen Sie auch am Wochenende zur gleichen Zeit auf. Erst wenn sich der Schlaf verbessert hat, können Sie gelegentlich von diesem Plan abweichen.



5

Keine längeren Wachteiten im Bett.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nach fünfzehn bis zwanzig Minuten noch nicht eingeschlafen sind, verlassen Sie das Bett – stehen Sie auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Sie können zum Beispiel im Wohnzimmer etwas Angenehmes machen, lesen oder Musik hören. Gehen Sie erst wieder zu Bett, wenn Sie ausgeprägt müde sind. **Wenn Sie dann trotzdem nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und wiederholen das beschriebene Prozedere.** Entscheidend ist es, die gedankliche Assoziation von „Bett“ und „Nicht-Schlafen“ zu lösen.

3

Schlafen Sie nicht tagsüber.

Der Schlaf sollte sich auf die Nacht beschränken. Durch den Schlaf tagsüber wird ein Teil des biologischen Schlafbedürfnisses befriedigt, was nächtliche Schlafstörungen hervorruft. Auch wenn Sie das Gefühl haben, nicht einzuschlafen, sollten Sie sich tagsüber nicht länger hinlegen. Besonders nachteilig ist auch das kurze – häufig nur minutenlange – Eindösen vor dem Fernseher am Abend.

4

Benutzen Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen.

Anderer Aktivitäten sollten nicht im Bett ausgeführt werden (mit Ausnahme von sexuellen Aktivitäten). Lesen, Fernsehen, Essen, Nachdenken oder gar Grübeln sollten an anderen Orten stattfinden.