

Grundregeln der Schlafhygiene

Wer die Grundregeln der Schlafhygiene beachtet, kann selbst etwas für einen guten Schlaf tun. Auch vielen Patienten mit leichten Schlafstörungen hilft die Beachtung der Punkte, die sich an Vorschlägen von Dr. Stephan Volk aus Hofheim orientieren:

- Das Leben soll nicht auf den gestörten Schlaf ausgerichtet werden. Am besten bleibt es bei Aktivitäten wie Konzertbesuchen, Treffen mit Freunden oder Ausgehen.
- Um den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren sollten regelmäßige Zeiten des Zubettgehens und Aufstehens eingeführt werden.
- Beim Zubettgehen ist aber vordringlicher, dann zu Bett zu gehen, wenn man müde ist, und nicht nur, weil es jetzt die dafür vorgesehene Zeit ist.
- Wer nicht einschlafen kann, sollte besser wieder aufstehen, statt zu versuchen ruhig im Bett zu liegen oder sich unruhig hin- und herzuwälzen. Erst wenn man dann wieder etwas Müdigkeit verspürt sollte man sich wieder hinlegen.
- Es ist nicht günstig, vor dem Fernseher einzuschlafen. Dadurch kann das Schlafbedürfnis beim Zubettgehen wieder abgebaut werden.
- Das Bett sollte nur zum Schlafen aufgesucht werden. Für den Schlafanstoß ist es nicht sehr hilfreich, wenn man daran gewöhnt ist, lange im Bett zu lesen, Radio zu hören oder fernzusehen.
- Wer nicht mit offenem Fenster schläft, sollte dafür sorgen, daß der Schlafraum vor dem Zubettgehen ausreichend gelüftet worden ist.
- Die äußeren Bedingungen im Schlafzimmer sollten angenehm sein, das heißt, im Schlafraum sollte es nicht zu warm, aber auch nicht zu kalt sein. Die Unterlage - sprich: Matratze - sollte nicht ausgelegen sein. Auch störende Geräusche sollten nach Möglichkeit minimiert werden.
- Der stärkste nächtliche Weckreiz ist eine volle Harnblase. Daher ist es sinnvoll, die Flüssigkeitsaufnahme am Abend einzuschränken. Wer allerdings gar nichts trinkt, läuft Gefahr, wegen nächtlichen Durstgefühls wachzuwerden.

- Nie hungrig oder mit übervollem Magen ins Bett gehen. Beides behindert das Einschlafen.
- Anregende Getränke wie Kaffee, Cola oder Tee am Abend halten - je nach Veranlagung - wach. Das sollte berücksichtigt werden.
- Alkohol ist zwar das älteste Schlafmittel der Welt. Man schläft unter dessen Einfluß auch tatsächlich rasch ein, wacht dafür aber häufig auf und schläft auch nicht so tief wie ohne Alkohol. Daher sollte auf Alkohol als Einschlafmittel verzichtet werden.
- Eine entspannende Gestaltung des Abends sorgt dafür, daß man von den Ereignissen des Tages abschalten kann und es läßt sich leichter einschlafen.
- Rituale - wie Spaziergänge mit dem Hund oder ein Dämmerstündchen auf dem Balkon oder die Lektüre eines Buches im Sessel - erleichtern das Einschlafen.
- Wer belastende Tagesereignisse noch einmal gedanklich Revue passieren läßt, sollte dies nicht im Bett tun, sondern am besten mit geschlossenen Augen im bequemen Sessel.
- Leichte gymnastische Übungen und Entspannungsübungen wie autogenes Training oder dazu geeignete Kneippsche Anwendungen tragen zu besserem Einschlafen bei.
- Ein warmes Entspannungsbad, kaltwarme Wechselduschen oder auch warme Fußbäder können den Umschaltprozeß in den Schlaf erleichtern.
- Auch Stift und Notizblock können ein gutes Schlafmittel sein, wenn man sich nachts mit den Gedanken herumplagt, was in den nächsten Tagen alles erledigt werden muß. Am besten alles Erforderliche notieren und weiterschlafen!