

## Empfehlungen zur Erhöhung Ihrer Schlafqualität

Die Gründe für Ihre Schlafstörungen können vielfältig sein. In der Folge werden Möglichkeiten von störenden Faktoren beschrieben und entsprechende Tipps aufgeführt. Experimentieren Sie!

\*\*\*

### 1) Schlechter Schlaf durch Störungen »von außen« (Schlafhygiene)

Ihre Schlafumgebung muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit Sie gut Schlafen können:

- Das Schlafzimmer sollte dunkel sein: Fensterläden schließen, kein »Nachtlicht«, kein »Leucht«-Wecker.
- Das Schlafzimmer sollte gut belüftet sein: Fenster öffnen.
- Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm sein: Fenster öffnen, Heizung zurückstellen.
- Die Matratze sollte nicht zu weich und nicht zu hart sein. Beratung in Fachgeschäft
- Im Schlafzimmer sollte es ruhig sein: Ohren verstopfen bei nicht kontrollierbarem Lärm, bei schnarchendem Bettpartner evtl. das Zimmer wechseln

Auch Sie selbst können Ihren Schlaf stören, indem Sie den Schlaf störende Substanzen einnehmen:

- Hoher Kaffeeconsum führt zu Schlafproblemen: Nur wenig Kaffee trinken, kein Kaffee mehr am Nachmittag
- Auch im Schwarztee (Tein), in der Schokolade (Kakao) und in Cola-Getränken (Koffein) befinden sich aktivierende Inhaltsstoffe.
- Alkohol ist kein Schlafmittel. Die Einnahme von Alkohol entspannt zwar und kann das Einschlafen verbessern, doch beim Abbau des Alkohols entsteht im Körper ein stark aktivierendes Nebenprodukt, das zu Durchschlafstörungen führen kann: Meiden Sie Alkohol am Abend.
- Viel Flüssigkeitszufuhr ist gut für den Körper. Trinken Sie aber nicht mehr viel am Abend, Sie werden sonst mehrere Male aufwachen, um auf die Toilette zu gehen.
- Schwere Mahlzeiten am Abend fordern große Verdauungsarbeit in der Nacht und stören damit den Schlaf: Nicht zuviel essen, aber auch nicht hungrig ins Bett!
- Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr abends oder geben Sie das Rauchen ganz auf. Während der Nacht sollten Sie überhaupt nicht rauchen: Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ wie Koffein aus.

Hinweis: Ein Körper, der nicht bewegt wird, wird auch nicht richtig müde: Bewegen Sie Ihren Körper jeden Tag eine halbe Stunde (Spaziergang, Radfahren, ...) Sie fördern damit die Menge Ihres Tiefschlafes.

### 2) Schlafprobleme durch innere Lernprozesse: Z. B. Bett als „Ort des Grübelns“

Bei Menschen ohne Schlafprobleme ist die Schlafumgebung in der Regel mit Schlafen verbunden. Es besteht also eine enge Verbindung »Bett – Schlafen«. Bei Menschen mit Schlafproblemen ist diese Verbindung oft nicht mehr vorhanden. Vielmehr ist oft gerade das Gegenteil zu beobachten: Sie gehen todmüde ins Bett, kaum sind Sie im Bett, fühlen Sie sich wieder hellwach.

Dies stellt ein typisches Beispiel einer Konditionierung dar: Ihr Gedächtnis hat die ungünstige Verbindung »Bett – wachliegen« gespeichert. Sobald Sie im Bett sind, kommt das andere – das Wachliegen – automatisch!

- Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen – Eine Ausnahme stellen sexuelle Aktivitäten dar. Im Bett sollten Sie also nicht essen, nicht fernsehen und nicht lesen (das Letztere jedenfalls nicht länger als eine Viertelstunde).
- Wenn Sie innerhalb einer nützlichen Frist (ca. 20 Minuten) nicht schlafen können, dann verlassen Sie das Bett.
- Kehren erst ins Bett zurück wenn Sie sich schläfrig fühlen.
- Falls Sie weiterhin nicht schlafen können, verlassen Sie das Bett erneut.

### 3) Schlafprobleme durch Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus

Unser Körper folgt einer inneren Rhythmik, in der sich eine Aktivitätsphase (Tag) und eine Ruhephase (Nacht) ablösen. Nach einer durchschnittlichen Ruhephase von sieben bis acht Stunden folgt eine Aktivitätsphase von 17-18 Stunden. Der Körper stellt sich auf diesen Wechsel ein, und reguliert verschiedene innere Prozesse anhand dieser Rhythmik. So gibt es in unserem Körper z. B. bestimmte Hormone, die während der Ruhephase produziert und in der Aktivitätsphase aufgebraucht werden (z. B. Stresshormon). Andere Hormone dagegen werden in der Aktivitätsphase aufgebaut und in der Ruhephase aufgebraucht (z. B. Melatonin).

Schwierigkeiten bekommt unser Körper, wenn diese »innere Uhr« durcheinander gerät. Besonders deutlich merkt man dies bei der Reise in eine andere Zeitzone: Die Zeit, auf die der Körper eingestellt ist, stimmt überhaupt nicht mit der Zeit am Ferienort überein. Auch Schichtarbeit (v. a. Nachtschicht) kann zu einer »Verstellung der inneren Uhr« führen.

Eine weniger offensichtliche »Verstellung der inneren Uhr« geschieht dann, wenn dem Körper zu wenig deutlich signalisiert wird, ob er in der Aktivitäts- oder in der Ruhephase ist. Unregelmäßige und zu lange Bettzeiten sind die Hauptursache dafür.

Regeln für eine gute Schlaf-Wach-Rhythmik:

- Halten Sie regelmäßige Bettzeiten ein. Dabei ist vor allem das konstante Aufstehen am Morgen wichtig, weil dies der Zeitgeber für unseren Körper ist.
- Werden Sie am Morgen gleich körperlich aktiv und gehen Sie, wenn möglich, ans Tageslicht (auch wenn es bewölkt ist).
- Passen Sie die Zeit im Bett Ihrer momentanen Schläffähigkeit an (Restriktion der Zeit im Bett): Gehen Sie nur so lange ins Bett, wie Sie in den vergangenen 14 Tagen im Durchschnitt geschlafen haben (nicht kürzer als fünf Stunden).
- Erst wenn Sie in diesem Schläffenster gut schlafen, können Sie es um eine Viertelstunde verlängern.
- Zu lange Zeit im Bett führt zu oberflächlichem Schlaf und provoziert Ein- und Durchschlafprobleme.
- Vermeiden Sie am Tag zu schlafen, gönnen Sie sich maximal eine Ruhepause von 20 Minuten
- Bleiben Sie am Tag körperlich aktiv, auch wenn Sie sich müde fühlen.
- Vermeiden Sie es, abends vor dem Fernseher einzuschlafen.

### 4) Schlafprobleme durch zu hohe Erwartungen an den Schlaf

Eine sehr wichtige Rolle spielt die Einstellung, die wir dem Schlaf gegenüber einnehmen. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass Menschen mit Schlafproblemen dem Schlaf viel mehr Bedeutung beimessen als Menschen ohne Schlafprobleme. Dadurch, dass die bewusste Aufmerksamkeit auf den Einschlafprozess gelenkt wird (um zu kontrollieren, ob man schon schläft), wird dieser gestört und es passiert gerade das, was man verhindern wollte: Man kann nicht einschlafen!

Überdenken Sie hinderliche Überzeugungen und orientieren Sie sich an der Realität:

- Schlafstörungen sind keine Katastrophe! Unser Körper reguliert ein Schlafdefizit nicht über die Menge, sondern über die Qualität des Schlafes.
- Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.
- Auch nach Nächten mit wenig Schlaf sind Sie leistungsfähig.
- Annahmen wie »Ohne Schlaf kann ich gar nichts leisten!«, »Ohne Schlaf sehe ich fürchterlich aus!«, »Ohne Schlaf werde ich noch den Verstand verlieren!« u. Ä. sind Katastrophengedanken. Versuchen Sie eine realistische Alternative zu denken z. B. »Mit wenig Schlaf leiste ich vielleicht etwas weniger.«, »Anderen Menschen fällt es gar nicht auf, wie ich aussehe.«, »Der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht.«