

Schlafhygiene

Sehr viele Menschen leiden unter Schlafstörungen. Diese reichen von Ein- oder Durchschlafstörungen über Früherwachen bis hin zu Kombinationen aller drei. Ein gesunder und ausreichender Schlaf ist jedoch eine Grundlage für psychisches und körperliches Wohlbefinden. Gerade im Rahmen von psychischen Erkrankungen sind Schlafstörungen sehr häufig, weshalb es wichtig ist, begleitend zur Therapie Maßnahmen zur Förderung eines gesunden und erholsamen Schlafes zu ergreifen. Nachfolgend finden Sie einige Regeln, deren Beachtung die Schlafqualität oft bedeutend erhöhen können. Nehmen Sie sich Zeit für die Lektüre und wenden Sie sich mit Fragen an Ihre Therapeutin, die Ihnen Hilfestellung zur Umsetzung geben kann.

Ernährung

Koffein: Die Reaktionen des Körpers auf die Einnahme von Koffein sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Allgemein kann jedoch gesagt werden, dass Koffein anregend auf das zentrale Nervensystem wirkt und deshalb das Einschlafen erschweren kann. Reagieren Sie also empfindlich auf Koffein, sollten Sie dessen Einnahme am Abend vermeiden. Koffein ist in Kaffee, schwarzem und grünem Tee, sowie in Cola, Kakao und einigen Schokoladesorten enthalten.

Nikotin: Hier gelten die gleichen Regeln wie für die Einnahme von Koffein, denn auch Nikotin wirkt anregend auf das zentrale Nervensystem. Versuchen Sie daher, das Rauchen am Abend zu reduzieren oder ganz einzustellen.

Alkohol: Einige Menschen neigen dazu, Alkohol als Schlafmittel einzusetzen. In der Tat beschleunigt Alkohol das Einschlafen, jedoch ist der Effekt meist nur gering. Zudem wird die Schlaftiefe beeinflusst, der Schlaf bleibt „oberflächlicher“ und es kann zu mehrfachem nächtlichen Erwachen kommen. Insgesamt reduziert sich also die Schlafqualität.

Appetitzügler: Auch Appetitzügler wirken anregend auf das zentrale Nervensystem und können somit das Einschlafen erschweren. Generell ist von der Einnahme von Appetitzüglern abzuraten, da diese erhebliche Nebenwirkungen haben können (Tachykardie, Hypertonie, Herzklappenschädigungen).

Schlafmittel: Schlafmedikation wurde entwickelt, um positiv auf Ein- und Durchschlafen zu wirken. Sie können kurzfristig eingesetzt werden, um Entlastung in schwierigen Situationen zu bringen. Jedoch sollten sie längerfristig auf keinen Fall eingenommen werden, aufgrund der Abhängigkeitsgefahr und verschiedener unerwünschter Wirkungen, wie beispielsweise die in den nächsten Tag hinein reichende Müdigkeit („hangover“), oder die Beeinflussung der natürlichen Schlafstruktur.

Mahlzeiten: Abends oder kurz vor dem Schlafengehen sollten keine schweren Mahlzeiten eingenommen werden. Auch hier ist die individuelle Reaktion des Körpers unterschiedlich, allgemein gesagt kann die Schlafqualität jedoch negativ beeinträchtigt sein, da die Magen- und Darmaktivität sich erhöhen und der Schlaf unruhiger wird. Ein kleiner Imbiss vor dem Schlafengehen kann dagegen das Einschlafen auch erleichtern. Hierbei kann es sich um ein Glas Milch, eine halbe Scheibe Brot oder eine kleine Schale Müsli handeln.

Lifestyle

Sport: Regelmäßige körperliche Aktivität (wenigstens zweimal wöchentlich) wirkt sich positiv auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus. Auch die Wirkungen auf den Schlaf sind positiv, da es zu einer Erhöhung des Tiefschlafanteils kommt. Jedoch sollte der körpereigene Biorhythmus beachtet werden, doch unabhängig davon, ob sie Früh- oder Spätsportler sind, sollte körperliche Betätigung vor dem Einschlafen vermieden werden. Die Aktivierung des Körpers vor dem Schlafengehen kann zu Einschlafschwierigkeiten führen.

Aktivitäten vor dem Schlafengehen: Abgesehen vom Sport sind auch andere geistig oder körperlich anregende Aktivitäten vor dem Schlafengehen nicht empfehlenswert. Verzichten Sie also auf schwere Körperliche oder geistige Betätigung und lassen Sie den Abend ruhig ausklingen.

Schlafen am Tag: Viele Menschen mit Schlafstörungen schlafen tagsüber, um das Defizit der Nacht auszugleichen. Hiervon sollten Sie unbedingt absehen, denn Tagesschlaf wirkt sich sehr negativ auf die nächste Nacht aus. Durch das Weglassen von Schlafzeiten am Tag erhöhen sich Müdigkeit und Schlafdruck in der nächsten Nacht und das Einschlafen wird erleichtert.

Schlafzimmer: Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer ausreichend abdunkelbar ist oder verwenden Sie eine Schlafmaske. Achten Sie auch darauf, Lärmquellen zu vermeiden oder denken Sie über das Tragen von Ohrstöpseln nach. Wichtig ist darüber hinaus die Temperatur im Schlafzimmer, die bei etwa 15°C bis 18°C liegen sollte. Anfangs wird Ihnen das vielleicht frisch vorkommen, auf Dauer ist eine niedrigere Temperatur jedoch schlaffördernd.

Bett: Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und sexuellen Aktivitäten, und führen Sie alle anderen Aktivitäten an anderen Orten durch. Viele Menschen neigen dazu, im Bett zu essen oder fern zu sehen. Somit wird das Bett zum Signal für verschiedene Aktivitäten und Ihr Körper wird mit entsprechender Wachheit darauf reagieren. Nutzen Sie Ihr Bett also ausschließlich zum Schlafen, und es wird wieder ein Hinweisreiz für Müdigkeit werden. Legen Sie sich anfangs nur ins Bett, wenn Sie auch wirklich müde sind.

Regelmäßigkeit: Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus wirkt sich positiv auf das Ein- und Durchschlafen aus. Erwägen Sie daher, auch am Wochenende früh aufzustehen und früh schlafen zu gehen. Hierbei ist zu bedenken, ob dies zu Ihrem Lebensstil passt.

Einschlafritual: Der menschliche Körper gewöhnt sich schnell an Rituale und reagiert emotional entsprechend auf diese. Es empfiehlt sich also, ein „Schlafritual“ zu entwickeln und jeden Abend vor dem Schlafengehen durchzuführen. So wird Ihr Körper dieses Ritual mit dem Schlafengehen koppeln und mit Müdigkeit reagieren. Als hilfreich erwiesen hat sich hier, eine beliebige Anzahl von Aktivitäten in der gleichen Reihenfolge jeden Tag unmittelbar vor dem Schlafengehen durchzuführen, beispielsweise ein kurzer Spaziergang, lesen, Tee trinken, Atem- oder Entspannungsübungen, Musikhören, Körperhygiene.

Das Einhalten dieser Regeln kann die Qualität Ihres Schlafes deutlich verbessern. Jedoch braucht dies Zeit, anfangs werden Sie nicht besser schlafen oder vielleicht sogar noch müder sein. Geben Sie nicht auf, sondern lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich umzustellen. Bedenken Sie, dass zunehmender Schlafdruck auch das Einschlafen erleichtert. Nach einigen Wochen sollten Sie deutliche Verbesserungen spüren!

Schlafritual

Wenn Sie mögen können Sie an dieser Stelle Ihr persönliches Einschlafritual notieren. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Therapeutin. Wenn Sie mehr zum Thema „gesunder Schlaf“ lesen möchten, finden Sie nachfolgend Literaturempfehlungen.

Jessika Biesemann: Das kleine Buch vom guten Schlaf, 2001, Coppenrath-Verlag Backhaus / Riemann: Schlafstörungen bewältigen. Beltz-Verlag (ISBN 3-621-27323-9)

Ein Beispiel... wie es Aussehen könnte...

Uhrzeit	Aktivität
21:00	Entspannungsbad
21:30	Zähne putzen und Creme auftragen

Mein persönliches Schlafritual

Uhrzeit	Aktivität