



# Schlafhygiene: Für einen erholsamen Schlaf

Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern, werden als Schlafhygiene bezeichnet. Das Einhalten weniger Regeln führt zu einem besseren und erholsameren Schlaf.

## Schlafumgebung

Ein bequemes Bett und ein abgedunkelter und ruhiger Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen. Das Zimmer sollte mit frischer Luft versorgt sein.

Die Temperatur sollte eher kühl (16 bis 18 Grad C) sein.

Benutzen Sie das Zimmer nicht als Fernseh- oder Arbeitszimmer.

## Schlafenszeiten

Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind. Versuchen Sie, abends möglichst immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen und halten Sie sich besonders an regelmässige Aufstehzeiten. Diese Regelmässigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers.

## Wachliegen im Bett

Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können. Sie sollten nicht länger als 15 Minuten wach im Bett liegen bleiben. Lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab und schlafen Sie nicht ausserhalb des Bettes. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig, wenn Sie nachts nicht schlafen können.

Zu lange Bettliegezeiten können Schlafstörungen begünstigen. Als Richtwert gilt, nicht länger als sieben Stunden im Bett zu verbringen.

## Tagesschlaf

Vermeiden Sie das Schlafen am Tag - ausgenommen ein «Power Nap» von 20 Minuten, der durch den Wecker kontrolliert wird.

Das Schlafen am Tag reduziert den Schlafdruck. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten sind die Folge davon.

Wenn Sie das Müdigkeitsgefühl tagsüber nicht mehr kontrollieren können, schlafen Sie maximal eine Stunde und möglichst nicht nach 15 Uhr.

## Ernährung

Nehmen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keine volle Mahlzeit oder schwerverdauliches Essen ein. Gehen Sie aber auch nicht hungrig ins Bett. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen kann da hilfreich sein. Milchprodukte enthalten die schlaffördernde Substanz Tryptophan und eignen sich daher als Snack vor dem Schlafen.

Essen Sie nicht, wenn Sie nachts erwachen. Der Körper gewöhnt sich an das regelmässige, nächtliche Essen. Dies führt dazu, dass Sie aufwachen, weil der Körper nach seiner Essensration verlangt.

Es ist sinnvoll, die Flüssigkeitsaufnahme gut über den Tag zu verteilen und am Abend einzuschränken. Eine volle Harnblase in der Nacht ist ein starker Weckreiz.

## Koffein, Teein

Nehmen Sie 4-8 Stunden vor der Schlafenszeit keine koffein- und teeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.

Auch Grün- oder Schwarztee regt die Hirntätigkeit an und wirkt sich somit negativ auf den Schlaf aus.

Die schlafstörende Wirkung von Koffein kann je nach Empfindlichkeit 8 bis 14 Stunden anhalten. Wenn Sie an Schlafstörungen leiden, lassen Sie für vier Wochen koffein- und teeinhaltige Getränke weg und trinken danach nicht mehr als drei Tassen am Tag bis spätestens 10 Uhr vormittags.



---

**Gewisse Erkrankungen wie Schlafapnoe, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen können die Ursache von Schlafstörungen sein. Auch gewisse Medikamente beeinflussen den Schlaf negativ oder machen schläfrig. Besprechen Sie anhaltende Schlafprobleme mit dem Arzt.**

---

### Sport und Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität während des Tages hat einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität. Allerdings hängt die positive Wirkung des Sports von der Tageszeit ab, zu der er ausgeführt wird.

Während sportliche Betätigung am Morgen den Nachtschlaf nicht beeinträchtigt, kann die gleiche Aktivität den Schlaf stören, wenn der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit zu kurz ist. Vermeiden Sie deshalb starke körperliche Anstrengung nach 18 Uhr.

Körperliche Aktivität wirkt ähnlich wie Koffein oder Nikotin und regt das sympathische Nervensystem an. Dieses signalisiert dem Körper «Aktivität» oder «Stress».

Der Körper braucht mehrere Stunden, um das sympathische Nervensystem wieder herunter zu fahren. Andererseits kann ein Mangel an Bewegung und zu geringe körperliche Auslastung ebenfalls zu Schlaflosigkeit führen.

#### **Tipp: Schlaf-Tagebuch führen**

Halten Sie die verschiedenen Faktoren der Schlafhygiene, deren Auswirkungen sowie Veränderungen darin fest.

### Alkohol

Trinken Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Alkohol setzt die Hirnaktivität herab. Der Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Schlafunterbrechungen, insbesondere in der zweiten Nachthälfte. Ein «Schlaftrunk» vor dem Einschlafen kann Aufwachreaktionen, Alpträume und morgendliche Kopfschmerzen verursachen. Alkohol entspannt die Muskulatur und kann daher die Ursache für Schnarchen sein.

### Entspannung

Schlafprobleme werden häufig durch Stress und Probleme im Alltag ausgelöst.

Schliessen Sie Ihren Alltag zwei Stunden vor dem Schlafen ab und gönnen Sie sich Zeit zur Erholung. Versuchen Sie, Probleme und negativen Gedanken los zu lassen. Entspannungsübungen vor der Schlafenszeit können das Einschlafen fördern.

Ein bewusster Umgang mit den eigenen Problemen und ein täglich festgelegtes Zeitkontingent zur Auseinandersetzung können helfen, am Abend besser zu entspannen.

### Rauchen

Rauchen Sie mindestens drei Stunden vor dem Schlafen nicht. Auch Nikotin wirkt ähnlich anregend wie Koffein und kann den Schlaf aufgrund von Entzugserscheinungen beeinträchtigen. Die Wechselwirkung von Alkohol und Nikotin wirkt besonders schlafstörend.

Ein Rauchstopp wirkt sich positiv aus. Raucher, die ihre Gewohnheit aufgeben, schlafen schneller ein und wachen nachts seltener auf, sobald die Entzugserscheinungen überwunden sind.

#### → Fragen?

Haben Sie Fragen zu Ihrer Therapie oder Schlafhygiene? Dann wenden Sie sich bitte an die Lungenliga Thurgau oder an Ihre Ärztin, Ihren Arzt.

Weitere Informationen zu Lungen- und Atemwegserkrankungen sowie zum Therapie- und Kursangebot der Lungenliga finden Sie auf [www.lungenliga-tg.ch](http://www.lungenliga-tg.ch). Kontakt: [info@lungenliga-tg.ch](mailto:info@lungenliga-tg.ch) oder Telefon 071 626 98 98

