



Merkblatt zur Schlafhygiene

Anregungen | Tipps



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**

... Hand in Hand für die Gesundheit



Schlafrhythmus und Umgebung

Schlafrhythmus

Die individuelle Schlafdauer ist sehr unterschiedlich. Die meisten Erwachsenen schlafen 6-8 Stunden pro Tag, im Alter weniger.

Es ist hilfreich, möglichst täglich zur gleichen Zeit aufzustehen und zu Bett zu gehen. Regelmäßigkeiten erleichtern es dem Körper, einen biologischen Rhythmus aufzubauen.

Allerdings sollte man nur ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist. Ein Einschlafen außerhalb des Bettes sollte vermieden werden, das Bett möglichst nur zum Schlafen nutzen.

Mittags sollte bei Bedarf nur ein „Power Nap“ abgehalten werden, der nach max. 20-30 Minuten beendet werden sollte. Tiefschlafphasen tagsüber sind nicht sinnvoll (Tipp: Schlafen mit „Schlüssel in der Hand“).

Schlafumgebung

Eine Raumtemperatur von 16-18 °C ist ideal, eine ausreichende Frischluftzufuhr oder ein gut durchlüftetes Zimmer sind hilfreich. Zudem sollte das Schlafzimmer abgedunkelt und ruhig sein. Laute und unregelmäßige Geräusche können das Ein- und Durchschlafen stören. Die Schlafumgebung sollte gemütlich und bequem sein.

Fernseher, Tablets oder Smartphones gehören nicht ins Schlafzimmer. Das Blaulicht des Displays suggeriert dem Auge Tageslicht und es wird weniger Melatonin produziert. Möglichst 2 Stunden vor dem Zubettgehen sollten Bildschirmtätigkeiten vermieden werden.

Oft ist es hilfreich, bei nächtlichem Aufwachen nicht auf die Uhr zu sehen. Der Druck schlafen zu müssen, sorgt für eine innerliche Anspannung, die ein erneutes Einschlafen behindert. In Wachphasen macht es Sinn, aufzustehen und sich ruhig zu beschäftigen - nicht arbeiten oder essen! Eine Rückkehr ins Bett ist erst sinnvoll, wenn wieder Müdigkeit verspürt wird. Das Bett und das Schlafzimmer werden so gedanklich mit dem Schlaf gekoppelt.



Ernährung und Alltagsgestaltung

Ernährung

Üppige Mahlzeiten am späten Abend können den Schlaf stören. Manchmal wird auch Rohkost oder rohes Obst als Abendmahlzeit nicht gut vertragen.

Ebenso beeinflusst ungewohnter und übermäßiger Alkoholenuss den Schlaf. Man schläft oft schnell ein, die Schlafqualität ist aber deutlich schlechter und das Durchschlafen erschwert. Nächtliches Schwitzen, Herzklopfen, Unruhe und Alpträume können den Schlaf stören.

Als abendliches Getränk können Kräutertees mit Melisse, Baldrian, Lavendel, Hopfen oder Passionsblume ebenso wie heiße Milch mit Honig schlaffördernd sein.

Manche Menschen schlafen besser, wenn sie 4-8 Stunden vor dem Einschlafen kein Koffein - also Kaffee, schwarzen Tee, Cola oder Energy Drinks - mehr zu sich nehmen.

Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf verschlechtern kann. Menschen, die das Rauchen beendet haben, schlafen besser ein und wachen seltener nachts auf.

Alltagsgestaltung

Regelmäßige Bewegung und Sport verstärken den Tiefschlafanteil. Körperliche Überanstrengung am Abend sollte allerdings vermieden werden, das sympathische Nervensystem kann dadurch aktiviert werden. Ein kleiner Abendspaziergang an der frischen Luft kann dagegen förderlich sein.

Auch Stress und emotional anstrengende Phasen haben Einfluss auf das Schlafen. Belastende und zu erledigende Dinge können aufgeschrieben und dann später bearbeitet werden. Ein bewusster Umgang mit den Problemen und vertraute Gesprächspartner können hilfreich sein. Manchmal macht es Sinn, sich professionelle Unterstützung in besonders belastenden Situationen zu suchen.

Entspannungsübungen tagsüber und abends helfen beim Abschalten und können das Einschlafen erleichtern. Empfohlen werden verschiedene Verfahren wie Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Muskelentspannungstherapie nach Jacobson, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Achtsamkeitstraining, Fantasiereisen, Meditationen und ähnliches.



Die sieben wichtigsten Regeln im Überblick

- Regelmäßige Schlafgewohnheiten: Täglich zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen. Nur ins Bett gehen, wenn man müde ist, und das Bett nur zum Schlafen nutzen.
- Schlafumgebung optimieren: Raumtemperatur von 16-18 °C, gute Belüftung, ruhiges und abgedunkeltes Schlafzimmer sowie eine bequeme Schlafumgebung.
- Verzicht auf Bildschirmnutzung vor dem Schlafen: Zwei Stunden vor dem Zubettgehen keine Nutzung von Fernsehern, Tablets oder Smartphones, um die Melatoninproduktion nicht zu stören.
- Essen und Trinken vor dem Schlafen: Üppige Mahlzeiten, übermäßigen Alkoholgenuß vermeiden. Kräutertees oder heiße Milch mit Honig können schlaffördernd wirken.
- Koffein und Nikotin meiden: 4-8 Stunden vor dem Schlafen kein Koffein oder Nikotin konsumieren, da diese den Schlaf beeinträchtigen können.
- Bewegung und Entspannung: Regelmäßige Bewegung fördert den Schlaf, aber intensive körperliche Anstrengung am Abend vermeiden. Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation helfen beim Abschalten.
- Stressmanagement: Belastende Gedanken aufschreiben und später bearbeiten, Stress abbauen und bei Bedarf professionelle Unterstützung suchen.