

# Checkliste

## Regeln der Schlafhygiene



Julia Cremasco  
Therapie | Coaching | Beratung

# Dein Schlaf = dein Kraftgeber

Guter Schlaf ist wertvoll. Wenn du schon einmal schlecht geschlafen hast, weißt du, wie gerädert man am nächsten Tag ist. Umso schlimmer ist es, wenn du ständig schlecht schläfst.

Im Folgenden gebe ich dir wichtige Regeln an die Hand, die du unbedingt ausprobieren solltest, wenn dein Schlaf immer wieder gestört ist.

Ja, diese Regeln sind teilweise echt doof. Es ist jedoch wichtig bei einer Schlafstörung, möglichst viele Störquellen auszuschalten. Und hey, das soll ja nicht für immer so sein. Wenn dein Schlaf (wieder) erholsam ist, darfst du tun, was du willst.

**Bitte nimm eine Schlafstörung ernst. Kläre mit einer Medizinerin oder einem Mediziner ab, ob deine Schlafstörung eine organische Ursache hat.**

Ich wünsche dir gute und erholsame Nächte!



# Die Regeln der Schlafhygiene



Halte jeden Tag (ja, auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten ein (max. Abweichung 30 Min): Regelmäßigkeit stellt eine notwendige Voraussetzung dafür dar, dass sich die verschiedenen biologischen Rhythmen deines Körpers aufeinander abstimmen können.

Die Einhaltung einer regelmäßigen Aufstehzeit ist dabei am wichtigsten, denn die Aufstehzeit ist für deinen biologischen Rhythmen der "Ankerpunkt".



Mach kein Nickerchen tagsüber (Ausnahme: Durch einen Wecker kontrollierter 20-minütiger Schlaf):

Selbst ein relativ kurzer Mittagsschlaf kann dazu führen, dass der Schlafdruck unverhältnismäßig stark reduziert wird. Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht können die Folge sein.



Schränke deine Bettliegezeit auf die Anzahl Stunden ein, die du im Mittel pro Nacht in der letzten Woche geschlafen hast: Diese Regel entspricht der Schlafrestriktionstechnik.

Zu lange Bettliegezeiten können erheblich zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen. Als Richtmaß kann bei primären Schlafstörungen gelten: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen.



Trinke drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr: Alkohol verhilft zwar manchem Schlafgestörten zu einem leichteren Einschlafen. Er beeinträchtigt aber gravierend die Schlafqualität und führt gerade in der zweiten Nachthälfte oft zu Durchschlafproblemen.

Was die wenigstens wissen: Schon relativ geringe Mengen (2 Glas Wein, 1 Liter Bier) führen zu einer deutlichen Verschlechterung der Schlaferholbarkeit. Wenn dein Schlaf gestört ist, solltest du nicht häufiger als ein- bis zweimal pro Woche am Abend Alkohol trinken - nach Möglichkeit mit genügend Abstand (pro Glas etwa eine Stunde) zum Zubettgehen.



Trinke 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr. Beachte auch, dass schwarzer und grüner Tee sowie auch Cola ebenfalls Koffein enthalten.

Nach Möglichkeit solltest du versuchsweise für 4 Wochen ganz auf Kaffee/Tee verzichten und anschließend nicht mehr als 3 Tassen Kaffee vor 10 Uhr vormittags trinken.



Rauche nicht mehr nach 19 Uhr abends. Während der Nacht solltest du überhaupt nicht rauchen: Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ wie Koffein aus.

Insbesondere die Wechselwirkung aus Nikotin und Alkohol wirkt schlafstörend. Langfristig wird der Schlaf auch durch die vom Rauchen eingeschränkte Funktion der Lunge beeinträchtigt.



Drei Stunden vor dem Zubettgehen solltest du keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu dir nehmen.

Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z.B. Milch mit Honig, eine Banane o.ä.) kann aber hilfreich sein: Dass ein voller Bauch bzw. eine volle Blase dem Schlaf nicht zuträglich ist, erklärt sich von selber.

Das "Betthupferl" hat seine Begründung darin, dass Nahrungsmittel wie Milch, Bananen und Schokolade das sog. "L-Tryptophan" enthalten, ein Stoff, der im Gehirn eine Rolle bei der Schlafregulation spielt. Um allerdings dorthin zu gelangen, braucht das L-Tryptophan ein Zuckermolekül als "Taxi" - deswegen der Honig als Zugabe zur Milch.



Gestalte deine Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche).



Vermeide körperliche Überanstrengung nach 18 Uhr. Gehe aber grundsätzlich sportlichen Aktivitäten am Tage nach: Starke körperliche Anstrengung regt ähnlich wie Kaffee und Nikotin unser sog. "Sympathisches Nervensystem" an, das für "Aktivität" und "Stress" zuständig ist. Es braucht mehrere Stunden bis die Aktivität des Sympathischen Nervensystems wieder abflaut.

Umgekehrt können Menschen, die tagsüber kaum einer körperlichen Betätigung nachgehen, durch regelmäßiges körperliches Training, ihren Schlaf verbessern.



Lege dir ein regelmäßiges Zubettgeh-Ritual zu:

Eine Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen (z.B. Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Heizung abdrehen, Zähne putzen) kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen. Dein Zubettgeh-Ritual sollte aber nicht länger als 30 Minuten dauern.



Schaffe zwischen deinem Alltag und dem Zubettgehen eine "Pufferzone": Wenn sich der Schlaf unmittelbar an den normalen Alltag (z.B. der Planung für den kommenden Tag, Arbeit, anstrengenden Gesprächen u.ä.) anschließen soll, sind Einschlafprobleme leicht die Folge.

Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten solche Aktivitäten nach Möglichkeit abgeschlossen und der Rest der Zeit der Erholung gewidmet sein. Wenn dich Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich diese rechtzeitig am Abend z.B. in einem Tagebuch aufzuschreiben und "abzulegen".



Wenn du nachts aufwachst, solltest du nichts essen: Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kurzer Zeit dazu, dass dein Körper von selber nachts wach wird, weil er erwartet, von dir "gefüttert" zu werden.





Setze dich keinem hellen Licht aus, wenn du nachts wach wirst und aufstehen musst: Helles Licht wirkt als "Wachmacher" und ist in der Lage deine "innere Uhr" zu verstellen.



Vermeide es, nachts auf die Uhr zu gucken: Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt entsprechende gedankliche ("3 Uhr: Die Nacht kann ich mal wieder vergessen") und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) aus und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf.

Dreh am besten deinen Wecker so, dass du ihn gar nicht sehen kannst.



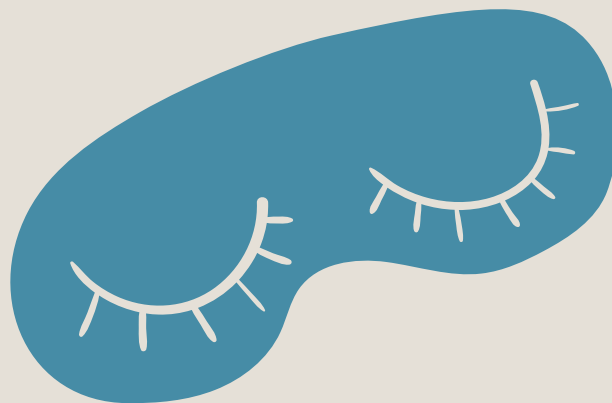
Tanke nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang Tageslicht:

Tageslicht am Morgen (auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draußen bei weitem heller als die künstliche Raumbelichtung) hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.



Eine Stunde vor dem Schlafen nutze nicht mehr das Handy, Rechner und TV-Gerät sind ausgeschaltet. Ich weiß, dass ist ätzend. Doch bedenke: Die Handy-Strahlung und das Flimmern der Bildfrequenzen regen den Organismus an.

Dein Smartphone ist bitte nicht dein Wecker, der auf deinem Nachtschrank liegt. Nein, auch nicht im Flugmodus. Es ist nachgewiesen, dass auch ein Gerät im Flugmodus strahlt und damit dein Gehirn anregt.



# Zwei Worte zu mir

*Moin!*



Ich bin Julia, die Stress-Expertin. Seit 2010 begleite ich Menschen auf dem Weg zu mehr mentaler Balance und Lebensqualität.

Schlafstörungen sind immer wieder ein klassisches Symptom für Erschöpfung, zu viel Stress, Depressionen & Co. Bitte nimm deine Schlafstörung ernst und fang an, etwas dagegen zu tun.

Wenn du

- Fragen hast,
- Hilfe brauchst,

dann melde dich gern. Am besten schickst du mir eine Mail an [jcremasco@cremasco.de](mailto:jcremasco@cremasco.de) und dann schauen wir, wie ich dich unterstützen kann.

Liebe Grüße

*Julia*