

Gesund schlafen

Hilfreiche Tipps bei Schlafstörungen

Obwohl Schlafen etwas Selbstverständliches ist, bleibt es vielen Menschen verwehrt gut zu schlafen.

Etwa 80% der Schweizer Bevölkerung erleben mindestens einmal in ihrem Leben eine Phase, in der sie nicht gut schlafen und ungefähr 10% der Bevölkerung leiden an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung.

Der Schlafwissenschaft sind rund 90 Schlaf- und Wachstörungen bekannt, die sich in verschiedene Gruppen einteilen lassen:

Insomnien /Schlaflosigkeit: Ein- und Durchschlafstörungen oder Früherwachen.

Schlafbezogene Atmungsstörungen: Atempausen (Schlafapnoe), bei der es zu vermehrten Atemaussetzern im Schlaf kommt.

Hypersomnien: Übermässiger Schlafbedarf und erhöhte Schläfrigkeit durch den Tag (Narkolepsie-Erkrankung).

Schlafbezogene Bewegungsstörung: das Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) oder wiederholende Beinbewegungen im Schlaf.

Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen: Störung des Tag-Nacht-Rhythmus.

Parasomnien: Alpträume, Schlafwandeln oder Schlafflähmungen.

Was hilft für einen gesunden Schlaf?

Für einen gesunden Schlaf und eine bessere Schlafqualität, gibt es einige Regeln, die jede und jeder befolgen kann.

Die wichtigsten Regeln zur Schlafhygiene umfassen:



Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken, da Koffein den Schlaf beeinträchtigen kann.



Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen. Alkohol kann das Einschlafen zwar beschleunigen, unterdrückt aber Tief- und REM-Schlaf. Nach Alkoholgenuss wird der Schlaf gegen Morgen oftmals oberflächlich und durch Wachperioden unterbrochen.



Keine schweren Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen. Durch die erhöhte Magen- und Darmtätigkeit kann der Schlaf unruhiger und oberflächlicher werde.



Regelmässige körperliche Aktivität ist gesund und fördert einen guten Schlaf. Jedoch keine extreme körperliche Aktivität in den Abendstunden, da der Körper bei hoher Belastung das Stresshormon Cortisol ausschüttet, was eher wach machend wirkt. Leichte körperliche Aktivität wie ein Abendspaziergang wirkt schlaffördernd.



Allmähliche Verringerung geistiger und mentaler Anstrengung vor dem Zubettgehen. Versuchen Sie gute 2 bis 3 Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr zu lernen und auch auf strenge Arbeit zu verzichten, denn dies verhindert ein optimales „Herunterfahren“ und hält wach.



Ein persönliches Einschlafritual kann den Schlaf fördern. Zum Beispiel ein regelmässiger Spaziergang vor dem Zubettgehen, ein Tagebuch schreiben, ein Buch lesen, Entspannungsverfahren wie Yoga, Aromatherapie oder ähnliches.



Das Schlafzimmer sollte eine angenehme Atmosphäre haben; Ort der Entspannung, richtige Temperatur, abgedunkelter Raum, keine Lärmquellen, Stressoren des Alltags entfernen, kein Fernseher und andere elektronische Medien.



Vermeidung von Lichtexposition (Blaulicht) in den Abendstunden (Mobiltelefon, Tablet, E-Book).



In der Nacht nicht auf die Uhr schauen. Viele Menschen neigen dazu, in der Nacht auszurechnen, wie viele Stunden sie noch schlafen können, bis sie wieder aufstehen müssen. Betroffene registrieren so bewusst, dass sie nicht schlafen und probieren dann den Schlaf zu erzwingen. Sie haben die Vorstellung, dass sie ohne eine gewisse Anzahl Stunden Schlaf pro Nacht nicht genügend fit sind am nächsten Tag und glauben, dass sie ihre Leistung nicht erbringen können, was zu einem Teufelskreis führen kann.



Regelmässige Zubettgeh- und Aufstehzeiten, auch am Wochenende.



Ein Powernap über den Mittag gibt zusätzlich Energie. Es sollte jedoch nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern. In dieser Zeit befinden wir uns in einer Übergangsphase zwischen Wachheit und Schlaf, welche nicht übertreten werden sollte, da man sonst beim Aufwachen noch müder ist als vorher.

In der Regel sind fast alle Schlafstörungen behandelbar. Gewisse Schlafstörungen können nicht geheilt werden was aber nicht heisst, dass man die Symptome nicht lindern kann.