14 Tipps für einen guten Schlaf

"Schlaf wirkt **Wunder**"

von Dr. Hans-Günter Weeß

Akademie für Schlafmedizin

www.ttorga.com

14 Tipps für einen guten Schlaf…

Vorbemerkung:

Fehlverhaltensweisen und innere Fehlhaltungen können Schlafstörungen verstärken oder gar aufrechterhalten. Eine Veränderung des schlafstörenden Verhaltens kann schon der Grundstein für eine Verbesserung des Schlafs darstellen. Schlafforscher sprechen in diesem Zusammenhang von Schlafhygiene. Damit ist jedoch nicht gemeint, dass der Patient stets gut geduscht ins Bett gehen sollte. Nein, es geht darum, dass der Patient wieder ein Verhalten an den Tag legt, das mit Schlaf vereinbar ist. Dazu zählen alle Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen erholsamen Schlaf begünstigen. Wichtig ist, dass jeder seine eigenen für ihn individuell wirksamen Strategien herausfindet.

Die Regeln für einen gesunden Schlaf sind die Voraussetzungen dafür, dass wieder ein gesunder und erholsamer Schlaf gelernt wird. Aber sie stellen nur einen Therapiebaustein und nicht die ganze Therapie dar. Ich erwähne das nicht ohne Grund.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sowohl Patienten als auch gelegentlich Ärzte meinen, dass Veränderungen im Verhalten bereits die gesamte Therapie darstellen würden. Das Erstaunen und die Hilflosigkeit sind dann oft groß, wenn trotz aller trick- und ideenreichen Verhaltensänderungen sich – wenn überhaupt – nur ein kleiner Teilerfolg einstellt.

Regel 1:

Regelmäßige Bettzeiten fördern das Schlafvermögen. Stehen Sie auch nach einer schlechten Nacht zur gewohnten Zeit am Morgen auf und holen den vermeintlich versäumten Schlaf nicht mit längeren Bettzeiten am Vormittag nach. Denn die Zeitspanne vom späteren Aufstehen bis zum kommenden Abend ist möglicherweise viel zu kurz. Es bleibt nicht genügend Wachzeit, um ausreichend Schlafdruck aufzubauen, damit das Einschlafen am kommenden Abend problemlos gelingen kann.

Regel 2:

Weniger ist mehr! Zu lange Bettzeiten fördern Schlafprobleme.
Schlaflose neigen dazu, viel zu lange im Bett zu sein. Dies häufig deshalb, weil sie die Chancen auf Schlaf erhöhen wollen, frei nach dem Motto: „Wenn ich hier nur lange genug liege, wird der Schlaf schon irgendwann kommen." Andere meinen wiederum, dass, wenn sie schon nicht schlafen können, sie dann wenigstens ausreichend lange ruhen müssten. Zu lange Bettzeiten führen aber dazu, dass das Bett von unserem Unterbewusstsein gar nicht mehr mit Schlaf und Entspannung, sondern vielmehr mit Wachsein, Grübeln und Um-den-Schlaf-Ringen assoziiert wird. Letzteres führt aber zu Anspannung, und Anspannung ist der Feind des Schlafs!

Regel 3:

Eine angenehme Schlafzimmeratmosphäre wirkt schlafunterstützend!
Schlaf kann nur unter völlig entspannten Bedingungen stattfinden. Wichtig ist, dass sich der Mensch körperlich und psychisch wohlfühlt. Dabei wirkt eine angenehme Schlafzimmeratmosphäre, die nichts mit Alltag, Beruf und Problemen zu tun hat, unterstützend. Gegenstände, die an den Alltag erinnern, möglicherweise an die Arbeit oder andere belastende Gegebenheiten, sollten aus dem Schlafzimmer verbannt werden. Ebenso der Fernseher. Subjektiv angenehme Farben und Möbel können hilfreich sein.

Regel 4:

Die Temperatur im Schlafzimmer sollte nicht zu hoch und nicht zu niedrig sein.
Temperaturen um die 18 Grad Celsius sind optimal. Extreme Temperaturen stellen einen Stressor für den Körper dar. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, wie ein zu warmes oder auch zu kaltes Schlafzimmer den Schlaf verhindern kann. Gerade in heißen Sommernächten ist es gelegentlich besonders schwierig, gut zu schlafen. Der Pyjama aus dem Kühlschrank, nur ein Bettlaken als Zudecke, eine warme Dusche vor dem Zubettgehen, warme Getränke, das feuchte Leintuch vor dem Fenster und Eiswasser in der Bettflasche stellen da meist auch nur kleine Einschlafhilfe dar. Manche Bettgenossen wiederum meinen, je tiefer die Temperatur im

Schlafzimmer, umso tiefer sei auch der Schlaf. Im Winter herrschen dann Temperaturen im Schlafzimmer, die beim Ausatmen Nebelschwaden entstehen lassen. Auch solche extrem kühle Temperaturen sind für den Körper im eigentlichen Sinne Stress. Er muss ja Arbeit verrichten, um die Luft anzuwärmen. Arbeit ist Anspannung, und Sie wissen schon: Anspannung ist der Feind des Schlafs …

Regel 5:

Vermeiden Sie Schlaf am Tage. Wenngleich der Mittagschlaf eine gesundheitsförderliche und leistungssteigernde Wirkung hat, gilt für Menschen mit Schlafstörungen, dass sie nach Möglichkeit Schlaf am Tag vermeiden sollen. Schlaf am Tag vermindert den Schlafdruck für den Abend und fördert somit Ein- und Durchschlafstörungen als auch deren Chronifizierung.

Regel 6:

Fernsehschlaf ist Einschlafkiller Nummer 1!
Es schläft zwar ganz Deutschland auf der Couch vor dem Fernseher am besten, aber der Fernsehschlaf am Abend ist der Einschlafkiller Nummer 1! Der erste Schlafdruck wird abgebaut und das spätere Einschlafen im Bett wird aufgrund fehlender Schläfrigkeit verhindert. Weiterhin wird nach dem Schlaf auf der Couch mit der sich anschließenden körperlichen und psychischen Aktivität, wie z. B. dem Verrichten der Abendtoilette, das für Aktivität zuständige sympathische Nervensystem wieder aktiviert, dem Körper das Signal für Wachheit gegeben. Er kann sich dann im Anschluss im Bett nicht so rasch wieder erneut auf Schlaf umstellen. Der Schläfer ist jetzt erst einmal wach.

Regel 7:

Fernsehschlaf ist nicht erholsam! Vermeiden Sie den Fernseher im Schlafzimmer!
Viele Patienten haben die Erfahrung gemacht, dass sie vor dem Fernseher gut abschalten können. Der Alltag tritt in den Hintergrund, das Fernsehprogramm selbst ist oft wenig stimulierend oder anregend und es setzt Entspannung ein. Wenn man dann lange genug wach war – und das ist man in der Regel abends – hat sich genügend Schlafdruck aufgebaut und der Schlaf tritt unbewusst und für viele auch unbemerkt ein. Viele Menschen, die nicht gut

abschalten und entspannen können, machen sich diesen Effekt zunutze und nehmen den Fernseher mit ins Schlafzimmer. Allerdings ist der Schlaf vor dieser Geräuschkulisse nicht tief und fest. Fernsehgeräuschbedingt ist der Schlaf durch viele und große und kleine Weckreaktionen zerstückelt. Erholsame Schlafstadien, wie Tief- und Traumschlaf, werden erst gar nicht erreicht. Am Tag fühlen sich die Betreffenden müde, schlapp, gereizt und unausgeschlafen.

Regel 8:

Körperliche und sportliche Aktivität mit genügend zeitlichem Abstand zum Zubettgehen!
Viele meinen, wenn sie sich am Tag nur ausreichend auspowern, dann müsse der Schlaf zwangsläufig auftreten. Dies ist aber nicht so, vor allem wenn die sportliche Aktivität zu nahe an der Bettzeit ist. Unser Körper ist noch angespannt. 1, besser 2 Stunden Abstand zwischen sportlicher Aktivität und dem Zubettgehen aktivieren den für den Schlaf wichtigen Parasympathikus und lassen den Einfluss des für das Wachen zuständigen Sympathikus abklingen.

Regel 9:

Schwere und späte Mahlzeiten sind kein gutes Betthupferl!
Schwere Mahlzeiten, noch dazu fett- und kohlenhydratreich, wie z. B. Schweinshaxe mit Knödel, sollten direkt vor dem Zubettgehen vermieden werden. Wenn ein Teil des Körpers, der Magen, Schwerstarbeit verrichtet, während der Rest des Körpers entspannt schlafen soll, passt dies nicht zusammen. Aber auch Hunger ist kein gutes Ruhekissen. Gegen eine kleine Mahlzeit am Abend, auch in der Nähe der Bettzeit, ist wenig zu sagen. Schließlich schläft der Löwe ja auch, nachdem er das Gnu aufgefressen hat.

Regel 10:

Kein Coffein nach 13 Uhr!

Coffein kann bis zu 11 Stunden wirken und so den Schlaf rauben. Deswegen sollten Sie ab der Mittagszeit keinen Kaffee mehr trinken. Anderseits gibt es genügend Menschen, die trotz Coffeingenuss – auch direkt vor dem Schlafengehen – gut schlafen können. Aus diesem Grund sollte jeder sein eigener Experte werden und selbst feststellen, wie Coffein auf ihn wirkt. Im Zweifelsfall sollte es jedoch gemieden werden. Schwarzer Tee kann übrigens genauso wie Kaffee wirken. Allerdings beinhaltet eine Tasse Schwarztee (150 ml) etwa halb so viel Coffein (30–60 mg) wie eine vergleichbare Tasse Kaffee (50–150 mg). Das gilt nur, wenn der Tee nicht länger als 2 bis 3 Minuten gezogen hat.

Regel 11:

Alkohol ist kein gutes Schlafmittel!
Alkohol hat eine müdemachende und psychisch entspannende Wirkung. Eigentlich ein optimales Mittel, um den Schlaf zu begünstigen. Aber: Alkohol unterdrückt in zu hohen „Dosen" den Tiefschlaf, fördert Albträume und erhöht nächtliche Weckreaktionen und Wachphasen. Deswegen ist Alkohol – nicht nur bei Schlafstörungen – kein guter Ratgeber. Für den Mann gilt: Nicht mehr Alkohol als er in einem Viertel Liter Wein enthalten ist. Und für die Frau gilt sogar nur die Hälfte. Nicht weil man der Frau weniger gönnt, sondern weil die Leber der Frau den Alkohol im Vergleich zum Mann schlechter verstoffwechselt.

Regel 12:

Keine bessere Methode, um sich wach zu halten, als einschlafen zu wollen. Schauen Sie nachts nicht auf den Wecker.

Die gedankliche Beschäftigung mit dem Schlaf, dem (fehlenden) Schlafvermögen, kann nicht unwesentlich die innere Entspannung im Schlafzimmer stören. Negative Gedanken über die Schlaflosigkeit, Befürchtungen, zu früh in der Nacht aufgewacht zu sein und nicht wieder einschlafen zu können, führen zu einer verstärkten inneren Anspannung und Unruhe, die die Schlafstörung weiter verstärkt. Ein erster Hinweis im Rahmen der verhaltenstherapeutischen Behandlungen unserer Patienten ist darauf ausgerichtet, nachts den Wecker aus dem Sichtfeld zu verbannen und nachts nicht mehr auf die Uhr zu schauen. Gerade für Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen, die von ihrer Persönlichkeitsstruktur bereits ein hohes Kontrollbedürfnis aufweisen, sind ein gelassener Umgang mit dem Schlaf von therapeutischer Wichtigkeit und ein erster Schritt in Richtung gesunder Schlaf. Nur wer loslassen und entspannen kann, erfährt Schlaf. Zu starke nächtliche Kontrolle ist anspannungserhöhend und damit schlafstörungsverstärkend.

Regel 13:

Nicht nur Kinder profitieren von einem Einschlafritual! Führen Sie (vorübergehend) ein Einschlafritual ein. Ein Einschlafritual hat die Funktion, zwischen Alltag und Bettsituation einen Puffer herzustellen. Dieser Puffer dient dem Schläfer dazu, sich von den anspannenden Aufgaben und Anforderungen des Alltags zu distanzieren und die für das Einschlafen notwendige Entspannung sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene herzustellen. Finden Sie Ihr individuelles Schlafritual, das Sie persönlich am besten entspannt. Dies kann das abendliche Lesen einer leichten Lektüre, Musik hören oder ein entspannender Abendspaziergang sein. einen ruhigen Ort und erzählen Ihrem Tagebuch, was den Tag über alles passiert ist.

Regel 14:

Stoppen Sie das Gedankenkarussell und entpflichten sich am Abend rechtzeitig!
Ungefähr eine Stunde bevor Sie ins Bett gehen, sollten Sie innerlich Feierabend machen und die großen und kleinen Sorgen vor der Schlafzimmertür lassen. Entspannung ist der Königsweg in den Schlaf. Im Bett einmal angekommen, ist alles erlaubt, was die schlafförderliche Entspannung herbeiführt. Ein gutes Buch lesen, ein Hörbuch verwenden, Entspannungsverfahren durchführen, erlaubt ist was gefällt. Dabei gibt es nicht die eine für alle richtige Methode. 1000 Wege führen nach Rom, also in die schlafförderliche Entspannung. Aber vielleicht doch ein kleiner Tipp: Viele meiner Patientinnen und Patienten hören wieder die Märchenkassetten aus der Kindheit. Sie lenken das Gehirn von belastenden Gedanken ab und fördern Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit, wie man diese oft als Kind beim Hören der Cassetten erlebt hat. Diese Gefühle sind die Autobahn in die Entspannung.

Endlich wieder tief und fest schlafen!

Buche jetzt Deinen Online-Trainings-Kurs und freue Dich über Deinen erholsamen Schlaf!

www.SchlafenSiebesser.de