

Schlafhygiene

10 Empfehlungen für eine bessere Schlafqualität

Schlafhygiene kann wirken — wenn man es richtig angeht.

Versuchen Sie nicht, alle folgenden Regeln gleichzeitig umzusetzen. Wählen Sie einen Punkt, arbeiten Sie ein bis zwei Wochen damit, und notieren Sie auf diesem Infoblatt, was Ihnen hilft — und was nicht. Erst dann probieren Sie den nächsten Punkt. So finden Sie heraus, welche Massnahmen bei Ihnen tatsächlich etwas bewegen.

1. Bewegung

Körperliche Aktivität über den Tag hat einen positiven Effekt auf die Schlafqualität. Ca. 3 Stunden vor dem Schlafengehen sollte jedoch auf intensiven Sport verzichtet werden.

2. Koffein

Die Halbwertszeit von Koffein beträgt im Durchschnitt ca. 4 Stunden, nach diesem Zeitraum ist also erst die Hälfte des Koffeins abgebaut. Wenn Sie unter Einschlafstörungen leiden, verzichten Sie also ab einer gewissen Uhrzeit (z. B. ab 16 / 17 Uhr) auf stimulierende Getränke wie Kaffee, Schwarz-, Grüntee oder Matcha-Tee. Die beste Zeit für den letzten Kaffee ist jedoch individuell verschieden, finden Sie also selbst heraus, welche Zeit für Sie persönlich die Beste ist.

3. Essen

Spätes, schweres und fettiges Essen sowie rohes Gemüse belasten das Verdauungssystem am Abend und können für eine unruhige erste Nachthälfte sorgen. Empfehlenswert sind leichte Speisen, Fisch, gedämpftes Gemüse. Magnesium kann Schlaf unterstützen, denn es führt dazu, dass neuronale Reize reduziert werden und ist an der Ausschüttung von Melatonin, dem Schlafhormon, beteiligt. Zu Magnesiumreicher Kost gehören beispielsweise Brokkoli, Vollkornbrot, Bohnen, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln, Avocados, Bananen und Bitterschokolade.

4. Alkohol

Häufig hat man das Gefühl, das Einschlafen gelingt nach Alkoholgenuss am Abend besonders gut. Jedoch ist der Schlaf deutlich oberflächlicher und unruhiger und man fühlt sich morgens unausgeschlafen. Zudem können Schnarchgeräusche oder eine Schlafapnoe nach abendlichem Alkoholkonsum verstärkt werden.

5. Nickerchen

Sollte die Müdigkeit einen überwältigen, ist eine maximale Power-Nap-Dauer von ca. 20 Minuten 1x/Tag empfehlenswert. Bei längeren Schlafphasen im Laufe des Tages verringert sich abends der Schlafdruck und das Einschlafen ist gestört. Bei bekannten Einschlafstörungen sollte auf einen Mittagsschlaf ganz verzichten. Nutzen Sie das Bett wirklich nur zum Schlafen oder für Geschlechtsverkehr.



6. Fernsehen, iPad & Smartphones

Vermeiden Sie, abends vor dem Fernseher einzuschlafen, auch auf Fernseher im Schlafzimmer sollte verzichtet werden. Zudem: Blaulicht aus Smart Devices (iPad, Laptop, Smartphones) blockiert in gewissem Masse die Melatonin-Ausschüttung, mit Blaulichtfiltern lässt sich nur ein geringer Benefit erreichen ¹.

Stärker hindern Sie jedoch ein spannender Film oder die aufwühlenden Nachrichten an der Einleitung des Nachtschlafes. Daher schalten Sie am besten ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen den Fernseher aus, legen Sie Smartphones und Devices weg und lassen Sie den Tag ruhig ausklingen (lesen, baden, ruhige Musik, Entspannungsübungen etc.)

7. Regelmässige Bettzeiten

Es gibt von Natur aus verschiedene Chronotypen (Frühaufsteher, Nachtteulen, Zwischentypen). Ihre Einschlaf- und Aufstehzeit sowie die Schlafdauer sind sehr individuell. Die optimale Schlafdauer kann je nach Typ 6 bis 9 Stunden betragen. Richten Sie sich die zu Ihnen passenden Bettzeiten ein (soweit vereinbar mit den sozialen Taktgebern Arbeit, Familie etc.) und versuchen Sie, diese Zeiten einzuhalten. Ein unregelmässiger Rhythmus und eine zu lange Bettzeit können Ein- und Durchschlafstörungen begünstigen.

8. Einschlafrituale

Rituale können das Einschlafen erleichtern. Welche Art von Einschlafritual für Sie funktioniert, können Sie am besten selbst herausfinden. Manchen hilft ein warmes Bad, anderen ein gutes Buch, eine heisse Tasse Tee usw. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, um die Schlafphase für Körper und Geist einzuleiten.

9. Schlafumgebung

Die perfekte Temperatur und der Grad einer angenehmen Dunkelheit sind individuell verschieden. Im Allgemeinen kann der Mensch bei zu warmen Temperaturen eher schlechter einschlafen. Ebenso individuell ist die Auswahl von Kissen und Decken, Sie sollten Ihrem Körper während des Schlafes aber genug Bewegungsfreiheiten geben. Ein Arbeitsplatz in Sichtweite ist nicht fördernd für ein entspanntes Einschlafen, leuchtende Uhren sind (vor allem bei Durchschlafstörungen) im Schlafzimmer fehl am Platz. Warme Füsse (z. B. mit Bettsocken) können eine schlaffördernde Wirkung haben.

10. Nächtliches Wachliegen

Sollten Sie in der Nacht mehrmals pro Woche länger als 30 Minuten wachliegen und mit Grübeleien und Gedankenkreisen anfangen, dann stehen Sie auf, verlassen Sie das Zimmer und beschäftigen Sie sich mit etwas Ruhigem, z. B. lesen Sie ein ruhiges Buch oder hören Sie Musik (keine aktivierenden Tätigkeiten).

Sollten Sie nicht grübeln, können Sie auch im Bett diesen Tätigkeiten nachgehen. Eine Schlafphase dauert ca. 90 Minuten an, nach 90 Minuten Wachzeit ist demnach meist ein guter Moment, um wieder die Augen zu schliessen. ²

¹ Does iPhone night shift mitigate negative effects of smartphone use on sleep outcomes in emerging adults? Kara M Duraccio et al. Sleep Health. 2021 Aug

² Praxis der Schlafmedizin nach ICSD 3, 3. Auflage, Stuck, Maurer, Schlarb, Schredl, Weess

