



# Schlafhygiene

Informationen und Tipps für einen gesunden Schlaf.

## Schlafhygiene

Die Einhaltung von Verhaltensweisen, die zu einer Verbesserung des Schlafes führen, bezeichnet man als Schlafhygiene. Welche Methoden am besten zu einem passen, kann man selbst zu Hause ausprobieren.

Für Menschen, die von Schlafstörungen betroffen sind, kann die konsequente Befolgung einiger einfacher Regeln oft schon eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität bewirken.

Hilfreich ist zudem ein Schlaf-tagebuch zu führen, um die Einhaltung der Regeln und deren Wirkung zu überprüfen.



## 11 Regeln der Schlafhygiene

**1**

### Keep the rhythm!

Finden Sie Ihren persönlichen Schlaf-Rhythmus und versuchen Sie, immer etwa zur selben Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Das hilft Ihrem Körper zu lernen, wann es Zeit ist, einzuschlafen und das Schlafhormon Melatonin auszuschütten. Ob Sie acht Stunden Schlaf brauchen oder Ihnen fünf reichen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Wichtig ist jedoch, nur so viel Zeit im Bett zu verbringen, wie Sie schlafen, und das Fernsehen und Lesen möglichst an einen anderen Wohlfühlort zu verlegen.

**2**

### Tages- und andere Lichter

Tageslicht zur richtigen Zeit macht wach, glücklich und unterstützt den Schlaf-Wach-Rhythmus. In der ersten Tageshälfte, am besten direkt nach dem Aufstehen heißt es also ab nach draußen – oder Sie genießen eine Lichtdusche vor einer Tageslichtlampe mit etwa 10 000 Lux. Nachts jedoch sollten Sie Ihre Schlafumgebung möglichst dunkel halten.

**3**

### Tagesschlaf

Besonders, wenn die Nacht kurz und/oder schlecht war, ist ein Mittagsschläfchen verlockend. Versuchen Sie jedoch, darauf zu verzichten oder nur einen kurzen Power-Nap von maximal 20 Minuten zu halten. Denn Tagesschlaf führt dazu, dass sich der sogenannte Schlafdruck vermindert, wodurch man abends länger wach ist und mehr Zeit zum Einschlafen benötigt.

**4**

### Nicht hinschauen!

Das Gedankenkarussell dreht immer schneller und die Zeiger der Uhr gleich mit? Auch wenn es schwerfällt versuchen Sie, nicht auf die Uhr zu sehen. Denn je mehr Sie sich über das Wachliegen ärgern, desto schwerer fällt das Einschlafen. Das gilt auch für den Blick aufs Handy (s. Screen-Time). Stehen Sie lieber auf, suchen Sie sich eine ruhige Beschäftigung und gehen Sie wieder ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen. Um Ihre Gedanken zu beruhigen, kann es beispielsweise helfen, sie in ein Tagebuch zu schreiben, vor dem Einschlafen ein paar Seiten in einem Buch zu lesen oder Yoga-Übungen zu machen.

5

### Das Schlafzimmer als Wohlfühloase

Behaglich und ganz nach Ihrem Geschmack schaffen Sie sich einen Raum, der zum Erholen und Schlafen einlädt, zum Beispiel mit kuschliger Bettwäsche, ruhigen Farben oder entspannenden Bildern. Eliminieren Sie außerdem Störfaktoren wie hell leuchtende Standby-Lichter von Elektrogeräten oder Lärmquellen. Empfehlenswert ist es auch, das Schlafzimmer nicht gleichzeitig als Büro zu nutzen, um die Arbeit sowohl räumlich als auch gedanklich vor der Tür zu lassen. Eine Raumtemperatur von ca. 18 Grad sowie genügend frische Luft fördern ebenfalls guten Schlaf.

6

### Move it!

Genügend Bewegung und Sport während des Tages kann helfen, nachts besser zu schlafen, da der Körper ausgepowert wird. Wichtig ist jedoch das richtige Timing. Körperliche Anstrengung aktiviert das Nervensystem und führt zur Ausschüttung von Stresshormonen. Anschließend benötigt der Körper einige Stunden, um wieder «runterzufahren». Planen Sie daher Workouts spätestens zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen ein.

7

### Energy-Kicks zur richtigen Zeit

Kaffee, Tee und Energydrinks können uns helfen, verschiedene Tiefs während des Tages zu überstehen. Nicht alle Menschen reagieren jedoch gleich empfindlich auf Koffein und Teein. Je nachdem kann die Wirkung 6 bis 14 Stunden lang anhalten. Daher kann es hilfreich sein, bereits ab dem Mittag darauf zu verzichten. Nikotin wirkt ähnlich wie Koffein und kann in Kombination mit letzterem sogar besonders störend auf den Schlaf wirken.

8

### Genussmomente

Große oder auch fettige Mahlzeiten können das Einschlafen verzögern, da der Organismus damit beschäftigt ist, das Essen zu verdauen. Gönnen Sie sich daher ein leichtes Abendessen oder versuchen Sie, Cordon-bleu, Pizza oder Burger spätestens 3 Stunden vor dem Einschlafen zu genießen. Ein kleiner Snack vor dem Schlafen kann jedoch sogar fördernd wirken. Nachts dagegen ist es besser, ganz aufs Essen zu verzichten, da der Körper sich ansonsten daran gewöhnt und immer wieder danach verlangt. Auch der Genuss von Wein zum Essen sollte zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen stattfinden. Denn zwar hilft Alkohol dabei, schneller einzuschlafen, die Schlafqualität jedoch leidet.

9

### Abendliche Rituale

Helfen Sie Ihrem Körper mit entspannenden Ritualen, sich auf die Nacht einzustimmen. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut – das kann zum Beispiel eine Tasse Tee, warmer Kakao, ein heißes Bad, Entspannungsübungen oder ruhige Musik sein.

10

### Screen-Time

Das blaue Licht von Fernsehern, Handys und Tablets wirkt wie ein Muntermacher und verhindert die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Selbst mit Blaufilter können Bildschirme für Schlafprobleme sorgen. Versuchen Sie deshalb, sich diesen in den zwei Stunden vor dem Schlafen nicht zu lange auszusetzen und verzichten Sie auf einen Fernseher im Schlafzimmer.

11

### Natürliche Hilfe

Es gibt verschiedene pflanzliche Hilfsmittel, die beim Ein- und Durchschlafen helfen können. Dazu zählt beispielsweise die Baldrianwurzel, die in Form von Tropfen oder Tabletten eingenommen werden kann. Sie können aber auch verschiedene Tees, zum Beispiel mit Hopfen, Melisse, Kamille oder Lavendel ausprobieren. Letzteres kann auch gut als ätherisches Öl verwendet werden. Wenn Sie nebst Einschlafproblemen auch Unruhe plagt, kann Orangenblütentee helfen.

## Tipp der Redaktion

Entspannung ist eine grundlegende Voraussetzung für gesunden Schlaf. Verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Yoga Nidra oder auch Atemtechniken helfen den Geist zu beruhigen und sorgen bei regelmäßiger Anwendung für besseren Schlaf, mehr Ruhe und Gelassenheit sowie ein gestärktes Immunsystem. Eine einfache und beruhigende Atemtechnik finden Sie auf der letzten Seite der Broschüre.

## Erkrankung als Ursache

Schlechter Schlaf kann in vielen Fällen mit guter Schlafhygiene verbessert werden.

Es gibt jedoch einige Fälle, bei denen die Schlafstörung auf eine Erkrankung wie Schlafapnoe, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck zurückzuführen ist.

Auch viele Medikamente können einem guten Schlaf entgegenwirken oder zu Schläfrigkeit führen.



## Weitere Informationen zur Schlafapnoe:

<https://loewensteinmedical.com/de-de/downloads/>

Auf unserer Website finden Sie alles Wissenswerte rund um die Schlafapnoe:



Broschüre zum Downloaden:  
„Ich brauche meinen gesunden Schlaf“



## Mit 4-7-8 ins Land der Träume.

Diese einfache Atemtechnik kann Ihnen dabei helfen, besser und schneller einzuschlafen.

**Probieren Sie es aus!**

### Anleitung:

- Durch die Nase einatmen und dabei innerlich bis 4 zählen
- Den Atem anhalten und dabei innerlich bis 7 zählen
- Die komplette Atemluft geräuschvoll durch den Mund ausatmen und dabei innerlich bis 8 zählen
- Den Ablauf 4 x wiederholen

**Tipp:** Sind Ihnen die Atemfrequenzen zu lang, können Sie diese auch halbieren.  
Beispiel: 2 Sekunden einatmen, 3-4 Sekunden Luft anhalten und 4 Sekunden ausatmen.

# LÖWENSTEIN medical

Löwenstein Medical  
Arzbacher Straße 80  
56130 Bad Ems, Deutschland  
T. +49 2603 9600-0  
F. +49 2603 9600-50  
info@loewensteinmedical.com  
loewensteinmedical.com



p10404de2310

© Urheberrechtlich geschützt.  
Vervielfältigung jeder Art nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch Löwenstein Medical.