

Tipps um Schlafstörungen entgegenzuwirken

Um Schlafstörungen zu beheben oder abzumildern können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden. Einige von ihnen können unter dem Punkt der Schlafhygiene zusammengefasst werden. Im Folgenden erhalten Sie Tipps für eine gute Schlafhygiene.

Schlafhygiene

„Unter Schlafhygiene sind Verhaltensweisen, sowie das Schaffen von Bedingungen zu verstehen, die einen guten Schlaf fördern und Schlafstörungen entgegenwirken sollen.“

Tipps hierfür lassen sich auf Verhaltens- und Verhältnisebene aufstellen:

Verhältnisse:

- angenehm gestaltete Schlafumgebung
- Vermeiden von Störquellen (Lärm oder schnarchender Partner)
- Wecker und Uhren umdrehen, so dass keine Zeit abzulesen ist
- gute Lüftung des Schlafzimmers
- Abdunkelung des Schlafzimmers (nicht zu dunkel, denn Morgenlicht hilft beim sanften Aufwachen)

Verhalten:

- regelmäßige sportliche Aktivitäten (max. 1-2h vor dem Schlafengehen)
- warmes Baden oder Sauna können müde machen
- bewusste Ernährung und geeigneter Zeitpunkt (leichte Abendmahlzeiten)
- vor dem Zu-Bett-Gehen nicht zu viel trinken
- Reduzierung des Genussmittelkonsums (Rauchen, Alkohol, Koffein...)
- Vermeidung von unkontrolliertem Schlafmittelkonsum
- kontrollierter Medienkonsum (Kein Laptop, Tablet oder Smartphone im Schlafzimmer)
- Entspannungstechniken (autogenes Training, progressive Muskelentspannung etc.)
- Einschlafrituale (Spaziergang, feste Aufsteh- und Zu-Bett-Geh-Zeiten)