



## Schlafhygiene: Gesunder Schlaf

Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern, werden als Schlafhygiene bezeichnet. Das Einhalten weniger Regeln führt zu einem besseren und erholsamen Schlaf.

### Schlafumgebung

Ein bequemes Bett und ein abgedunkelter und ruhiger Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen. Wer sich im Bett mit dem Handy, Tablet oder Laptop beschäftigt, kann oft schlechter einschlafen. Schlafen Sie – wenn möglich – nicht im Fernseh- oder Arbeitszimmer. Zu vermeiden sind auch Lärmgeräusche und extreme Temperaturen. Das Zimmer sollte mit frischer Luft versorgt und die Temperatur eher kühl (16 bis 18 °C) sein.



### Schlafenszeiten

Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind. Versuchen Sie, abends möglichst immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen und halten Sie sich besonders an regelmässige Aufstehzeiten. Diese Regelmässigkeit

ist eine wichtige Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers.

Und wichtig: Wenn Sie Schlafschwierigkeiten haben, schauen Sie nicht auf die Uhr.

### Wachliegen im Bett

Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können. Sie sollten nicht länger als 15 Minuten wach im Bett liegen bleiben. Lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab und schlafen Sie nicht ausserhalb des Bettes. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig, wenn Sie nachts nicht schlafen können.

### Tagesschlaf

Vermeiden Sie das Schlafen am Tag – ausgenommen ein «Power Nap» von 20 Minuten, der durch den Wecker kontrolliert wird. Das Schlafen am Tag reduziert den Schlafdruck. Ein- und Durchschlafschwierigkeiten sind die Folge davon. Wenn Sie das Müdigkeits-

Gewisse Erkrankungen wie Schlafapnoe, Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen können die Ursache von Schlafstörungen sein.

Auch gewisse Medikamente beeinflussen den Schlaf negativ oder machen schläfrig.



### Tipp

Schlaf-Tagebuch führen:  
Halten Sie die verschiedenen  
Faktoren der Schlafhygiene,  
deren Auswirkungen sowie  
Veränderungen darin fest.

gefühl tagsüber nicht mehr  
kontrollieren können, schlafen  
Sie maximal eine Stunde und  
möglichst nicht nach 15 Uhr.

### Ernährung

Nehmen Sie drei Stunden vor dem  
Schlafengehen keine volle Mahl-  
zeit oder schwerverdauliches Essen  
ein. Gehen Sie aber auch nicht  
hungrig ins Bett. Ein kleiner Snack  
vor dem Zubettgehen kann  
da hilfreich sein. Milchprodukte  
enthalten die schlaffördernde  
Substanz Tryptophan und eignen  
sich daher gut. Essen Sie nicht,  
wenn Sie nachts aufwachen. Der  
Körper gewöhnt sich an das regel-  
mässige, nächtliche Essen. Dies  
führt dazu, dass Sie aufwachen,  
weil der Körper nach seiner  
Essensration verlangt. Es ist sinn-  
voll, die Flüssigkeitsaufnahme  
gut über den Tag zu verteilen und  
am Abend einzuschränken. Eine  
volle Harnblase in der Nacht ist  
ein starker Weckreiz.

### Kaffee und Tee

Nehmen Sie 4 bis 8 Stunden vor  
der Schlafenszeit keine koffein-  
und teehaltigen Getränke oder  
Medikamente zu sich. Auch Grün-  
oder Schwarztee regt die Hirn-  
tätigkeit an und wirkt sich somit  
negativ auf den Schlaf aus.  
Die schlafstörende Wirkung von  
Koffein kann je nach Empfindlich-  
keit 8 bis 14 Stunden anhalten.

### Alkohol

Trinken Sie drei Stunden vor dem  
Zubettgehen keinen Alkohol mehr.  
Alkohol setzt die Hirnaktivität her-

ab. Der Genuss von Alkohol vor  
dem Schlafengehen hilft zunächst  
beim Einschlafen, führt aber im  
weiteren Verlauf zu Schlafunter-  
brechungen, insbesondere in der  
zweiten Nachthälfte. Ein «Schlaf-  
trunk» vor dem Einschlafen kann  
Aufwachreaktionen, Alpträume  
und morgendliche Kopfschmerzen  
verursachen. Alkohol entspannt  
die Muskulatur und kann daher  
die Ursache für Schnarchen sein.

### Entspannung

Schlafprobleme werden häufig  
durch Stress und Probleme im  
Alltag ausgelöst. Schliessen Sie  
Ihren Alltag zwei Stunden vor dem  
Schlafen ab und gönnen Sie sich  
Zeit zur Erholung. Versuchen Sie,  
Probleme und negative Gedanken  
los zu lassen. Entspannungsübun-  
gen vor der Schlafenszeit können  
das Einschlafen fördern. Ein be-  
wusster Umgang mit den eigenen  
Problemen und ein täglich festge-  
legtes Zeitkontingent zur Ausein-  
andersetzung können helfen, am  
Abend besser zu entspannen.

### Sport und Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität  
während des Tages hat einen posi-  
tiven Einfluss auf die Schlafquali-  
tät. Allerdings hängt die positive  
Wirkung des Sports von der Tages-  
zeit ab, zu der er ausgeführt wird.  
Während sportliche Betätigung am  
Morgen den Nachtschlaf nicht be-  
einträchtigt, kann die gleiche Akti-  
vität den Schlaf stören, wenn der  
zeitliche Abstand zur Schlafenszeit  
zu kurz ist. Vermeiden Sie deshalb  
starke körperliche Anstrengung  
nach 18 Uhr. Körperliche Aktivität  
wirkt ähnlich wie Koffein oder  
Nikotin und regt das sympathische  
Nervensystem an. Dieses signalisiert  
dem Körper «Aktivität» oder  
«Stress». Der Körper braucht meh-  
rere Stunden, um das sympathi-  
sche Nervensystem wieder herun-  
ter zu fahren. Andererseits kann  
ein Mangel an Bewegung und zu

geringe körperliche Auslastung  
ebenfalls zu Schlaflosigkeit führen.

### Rauchen

Rauchen Sie mindestens drei  
Stunden vor dem Schlafen nicht.  
Auch Nikotin wirkt ähnlich  
anregend wie Koffein und kann  
den Schlaf aufgrund von Entzugs-  
erscheinungen beeinträchtigen.  
Die Wechselwirkung von Alkohol  
und Nikotin wirkt besonders  
schlafstörend.

### Schlafmittel

Meiden Sie Schlaftabletten oder  
gehen Sie vorsichtig und sparsam  
damit um. Schlaftabletten sollten  
von einem Arzt verschrieben sein  
und nur für eine beschränkte Dau-  
er eingenommen werden. Nehmen  
Sie nicht Schlafmittel zusammen  
mit Alkohol ein.

### → Fragen?

Haben Sie Fragen zu Schlaf-  
hygiene? Dann wenden Sie  
sich bitte an die Lungenliga  
Solothurn oder an Ihre Ärztin,  
Ihren Arzt.

Weitere Informationen  
zu Lungen- und Atemwegs-  
krankheiten sowie zu den  
Angeboten der Lungenliga  
Solothurn finden Sie auf  
[www.lungenliga-so.ch](http://www.lungenliga-so.ch).

### Kontakt

[info@lungenliga-so.ch](mailto:info@lungenliga-so.ch) oder  
Telefon 032 628 68 28

