

Selbstpflege für einen guten Schlaf und Prävention von Schlafstörungen

Wie können Sie Schlafstörungen vorbeugen?

Als **Schlafhygiene** bezeichnet man die Gewohnheiten, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind.

Sie wirken beruhigend und kündigen durch Regelmäßigkeit dem Körper den Schlaf an. Dazu gehören feste Zeiten des Zubettgehens und ein bestimmtes Verhalten. Hier einige Beispiele, wie neben Lesen oder Hören von beruhigender Musik, das Einschlafen beeinflusst werden kann.

Schlafumgebung gestalten

Das Schlafzimmer sollte ein Raum zum Wohlfühlen sein. Das Bett wird im besten Fall ausschließlich zum Schlafen (und sexueller Aktivität) genutzt, sodass die Trennung von Wach-Sein und Schlafen deutlich wird. Geräusche, zu denen auch vom Schlaf ablenkende Geräte wie Fernseher, Radio oder Computer gehören, sollten vermieden oder reduziert werden. Eine angenehme Raumtemperatur (16 bis 20 Grad Celsius als Richtwert) trägt ebenfalls zu einem erholsamen Schlaf bei.

Licht zur rechten Zeit

Nachts sollte das Licht gedämmt werden. Das Licht von elektronischen Geräten wirkt ebenfalls störend. Nur im Dunkeln kann das Hormon Melatonin, das eine wichtige Bedeutung für den Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen hat, ausgeschüttet werden. Um zu verhindern, dass die Ausschüttung des Hormons auch am Tage erfolgt und zu einer Tagschläfrigkeit führt, braucht der Mensch tagsüber eine ausreichend helle Umgebung. Die Beleuchtungsstärke wird in Lux¹ gemessen. Mindestens 1.000 Lux werden für einen Zeitraum von einer Stunde empfohlen. Dazu bedarf es den Aufenthalt im Freien (es herrschen selbst an einem bewölkten Wintertag 3.000 bis 4.000 Lux, bei Sonnenschein werden 100.000 Lux erreicht) oder einer ausreichend guten Beleuchtung der Räume, in denen man sich aufhält.

Ernährung am Abend

Große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen erschweren das Einschlafen und Durchschlafen, da sie die Magen-Darm-Tätigkeit anregen. Aber auch Hunger vor dem Schlafengehen und in der Nacht kann das Durchschlafen verhindern. Daher werden am Abend leicht verdauliche Mahlzeiten empfohlen.

¹ Die Helligkeit des Lichts wird in Lux gemessen. Es gibt Geräte, sogenannte Luxmeter, mit denen die Helligkeit gemessen werden kann.

Alkohol ist kein Schlafmittel

Alkohol führt zwar erst einmal zu einem schnelleren Einschlafen. Allerdings handelt es sich dabei um einen oberflächlichen Schlaf und Tiefschlafphasen, besonders in der zweiten Nachthälfte, werden nicht erreicht. Die nachlassende Wirkung des Alkohols führt zu Unruhe und Schwitzen, wodurch nächtliche Wachliegezeiten auftreten. Insgesamt führt der Genuss von Alkohol zu einem weniger erholsamen Schlaf.

Koffeinhaltige Getränke und andere aufputschende Mittel

Die Wirkung des Konsums von Koffein (z. B. Kaffee, Cola), Teein (z. B. Schwarztee), Nikotin oder Medikamenten mit Wachsamkeit stimulierender Wirkung sind häufig anregend und können den sogenannten zirkadianen Rhythmus stören. Der Genuss von Kaffee kann aber auch bei manchen Menschen einen guten Schlaf bewirken.

Körperliche Aktivität

Regelmäßig körperliche Aktivität ist grundsätzlich zu empfehlen und fördert die nächtliche Entspannung. Jedoch sollte kurz vor dem Schlafengehen auf intensive körperliche Tätigkeit verzichtet werden, da dadurch ausgeschüttete Stresshormone, wie z. B. Kortisol, den Körper eher wacher machen.

Geistige Aktivität

Auch Arbeiten (und Lernen) bis kurz vor dem Schlafen hält wach. Entspannungsmöglichkeiten sollten geschaffen und Konflikte vermieden werden. Je länger man wach ist, desto größer wird der Schlafdruck.



© AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Erfahren Sie mehr zu den Themen Schlaf und Schlafstörungen im Alter und nichtmedikamentöse Maßnahmen auf **PfiFf-Themenblatt Nr. 2, Nr. 2a und Nr. 2c**.

Literaturnachweis:

Garms-Homolová, V. & Flick, U. (2013): *Schlafstörungen im Alter. Risikofaktoren und Anforderungen an Behandlung und Pflege*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Garms-Homolová, V. (2016): *Schlaf- und Wachstörungen bei alten Menschen. Aktuelles Wissen für wirkungsvolle Interventionen*. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft.