

## PfiFf-Themenblatt Nr. 2b

### Selbstpflege für einen guten Schlaf

#### Wie können Sie Schlafstörungen vorbeugen?

**Schlafhygiene** umfasst Gewohnheiten und Bedingungen, die einen erholsamen Schlaf unterstützen. Sie kann helfen, Schlafproblemen vorzubeugen. Halten Schlafprobleme länger an oder beeinträchtigen sie den Alltag, reicht Schlafhygiene allein oft nicht aus; dann sollten ärztlicher Rat und ggf. eine kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) geprüft werden. Einfache Verhaltensregeln wirken beruhigend und kündigen dem Körper durch Regelmäßigkeit den Schlaf an. Dazu gehören feste Zeiten für das Zubettgehen und ein bestimmtes Verhalten. Hier einige Beispiele, wie neben Lesen oder dem Hören beruhigender Musik, das Einschlafen beeinflusst werden kann.

#### Schlafumgebung gestalten

Das Schlafzimmer sollte ein Raum zum Wohlfühlen sein. Das Bett wird idealerweise ausschließlich zum Schlafen (und für sexuelle Aktivität) genutzt, sodass die Trennung von Wachsein und Schlafen deutlich wird. Störende Geräusche und Lichtquellen – etwa Fernseher, Radio, Computer, Tablet oder Smartphone – sollten möglichst reduziert werden. Eine individuell angenehme, eher kühle bis mäßig warme Raumtemperatur (etwa 16 bis 19 °C) ist hilfreich. Auskühlen und Überhitzung sollten vermieden werden.

#### Licht zur rechten Zeit

Nachts sollte das Licht möglichst gedimmt sein. Das Licht von elektronischen Geräten kann den Schlaf stören und sollte daher reduziert oder vermieden werden. Denn nur bei Dunkelheit kann das Hormon Melatonin ausgeschüttet werden. Es unterstützt den Körper, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu steuern.

Um zu verhindern, dass die Ausschüttung des Hormons auch am Tage erfolgt und zu Tagschläfrigkeit führt, ist tagsüber eine ausreichend helle Umgebung wichtig. Die Helligkeit des Lichts wird in Lux<sup>1</sup> gemessen. Empfohlen werden mindestens 1.000 Lux für etwa eine Stunde täglich.

Am besten gelingt dies durch einen Aufenthalt im Freien: Selbst an einem bewölkten Wintertag werden draußen 3.000 bis 4.000 Lux erreicht, bei Sonnenschein sogar bis zu 100.000 Lux. Auch gut beleuchtete Wohnräume können unterstützen, ersetzen Tageslicht im Freien jedoch oft nur teilweise.

#### Ernährung am Abend

Große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen erschweren das Einschlafen und Durchschlafen, da sie die Magen-Darm-Tätigkeit anregen.

---

<sup>1</sup> Es gibt Geräte, sogenannte Luxmeter, mit denen die Helligkeit gemessen werden kann.

Aber auch Hunger vor dem Schlafengehen und in der Nacht kann das Durchschlafen verhindern. Daher werden am Abend leicht verdauliche Mahlzeiten empfohlen.

## **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 vermindert bzw. oft nicht erreicht. Die nachlassende Wirkung des Alkohols führt zu Unruhe und Schwitzen, wodurch nächtliche Wachliegezeiten auftreten können. Insgesamt führt der Genuss von Alkohol zu einem weniger erholsamen Schlaf und trägt in vielen Fällen zur Entwicklung von Schlafstörungen bei.

## **Koffeinhaltige Getränke und andere aufputschende Mittel**

Der Konsum von Koffein (z. B. Kaffee, Cola, Energy-Drinks, Schwarz- und Grüntee) kann anregend wirken und das Einschlafen erschweren. Auch Nikotin und manche Medikamente können wach machen und den zirkadianen Rhythmus beeinflussen. Wer empfindlich reagiert, sollte koffeinhaltige Getränke am Nachmittag und Abend möglichst meiden.

## **Körperliche Aktivität**

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

## **Geistige Aktivität**

Auch geistig anstrengende Tätigkeiten, belastende Gespräche oder Grübeln kurz vor dem Schlafengehen können wachhalten. Ein festes Abendritual, ruhige Beschäftigungen und Entspannungsübungen können beim Abschalten helfen. Je länger man wach ist, desto größer wird der Schlafdruck.

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

### Literaturnachweis:

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): S3-Leitlinie Insomnie bei Erwachsenen, AWMF-Registernummer 063-003, Update 2025.  
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.  
Riemann D et al. (2023) The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. Journal of Sleep Research, 32(6): e14035. doi: 10.1111/jsr.14035. PMID: 38016484.