



# Besserer Schlaf in 15 Schritten

## 1 | REGELMÄSSIGKEIT

Halten Sie jeden Tag regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh-Zeiten ein, weichen Sie maximal 30 Minuten davon ab. Regelmäßigkeit ist, auch in Bezug auf Essenszeiten etc., notwendig für die Abstimmung verschiedener biologischer Rhythmen. Die Aufstehzeit ist der Dreh- und Angelpunkt aller biologischer Rhythmen.

## 2 | MITTAGSSCHLAF

Selbst ein kurzer Mittagsschlaf kann dazu führen, dass sich das Schlafbedürfnis stark reduziert. Wenn Sie auf den Mittagsschlaf nicht verzichten können, sollten Sie ihn nicht nach 15 Uhr legen. Kritisch ist übrigens auch das kurze Eindösen vor dem Fernseher am Abend.

## 3 | WACHLIEGEN

Liegen Sie nur so viele Stunden im Bett, wie Sie im Mittel pro Nacht der letzten Woche geschlafen haben. Als Richtmaß gilt: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen.

## 4 | ALKOHOL

Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keinen Alkohol mehr trinken. Alkohol kann zwar helfen, besser einzuschlafen, in der zweiten Nachthälfte führt er dafür aber häufig zu Durchschlafstörungen. Als Schlafgestörter sollte man maximal ein bis zwei Mal pro Woche überhaupt abends Alkohol trinken.

## 5 | KOFFEIN

Trinken Sie vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr. Individuell kann die schlafschädigende Wirkung von Kaffee bis zum 14 Stunden anhalten. Dasselbe gilt für schwarzen und grünen Tee sowie für Cola. Nach Möglichkeit sollten Sie versuchsweise für vier Wochen komplett auf Kaffee/Tee verzichten und anschließend maximal drei Tassen Kaffee nur am Vormittag trinken.

## 6 | NIKOTIN

Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr. Nikotin wirkt ähnlich schlafschädigend wie Koffein; insbesondere die Wechselwirkung aus beidem wirkt schlafstörend. Langfristig beeinträchtigt das Rauchen auch die Lungenfunktion im Schlaf.

## 7 | ESSEN UND TRINKEN

Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen. Ein kleiner Snack kann aber hilfreich sein: Das „Betthupferl“ hat seine Begründung darin, dass Nahrungsmittel wie Milch, Bananen und Schokolade das sogenannte L-Tryptophan enthalten, ein Stoff der im Gehirn eine Rolle bei der Schlafregulation spielt.

## 8 | SPORT

Vermeiden Sie körperliche Anstrengung nach 18 Uhr, Gehen Sie grundsätzlich sportlichen Aktivitäten am Tage nach. Menschen, die tagsüber kaum einer körperlichen Betätigung nachgehen, können durch regelmäßige Bewegung ihren Schlaf verbessern. Dies gilt insbesondere auch im Alter.



# Besserer Schlaf in 15 Schritten

Familien-Praxis



Dres. med.

**W. MECHLER & M. AHMADI**

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Dr. med.

**B. HOFMANN & B. TRAHNDORFF**

Angestellte Fachärztinnen

## 9 | SCHLAFZIMMER

Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche). Nach Möglichkeit sollte das Schlafzimmer nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig beispielsweise als Arbeitszimmer/Lesezimmer verwendet werden.

## 10 | ABSCHALTEN

Schaffen Sie sich zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone: Wenn sich der Schlaf unmittelbar an den normalen Alltag anschließen soll, sind Schlafprobleme leicht die Folge. Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Ihre Aktivitäten abgeschlossen und der Rest der Zeit der Erholung gewidmet sein. Wenn Sie die Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich, diese am Abend aufzuschreiben und „abzulegen“.

## 11 | RITUALE

Legen Sie sich ein regelmäßiges Zubettgehritual zu. Eine Reihe regelmäßiger, stets in gleicher Abfolge durchgeführter Handlungen kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen wie z.B. Haustüre abschließen, Umziehen, Heizung abdrehen, Lichter ausschalten, Zähne putzen.

## 12 | NÄCHTLICHES ESSEN

Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen. Regelmäßiges Essen in der Nacht führt dazu, dass Ihr Körper innerhalb kurzer Zeit nachts wach wird, weil er erwartet, „gefüttert“ zu werden.

## 13 | KÜNSTLICHES LICHT

Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen. Helles Licht wirkt als Wachmacher und ist in der Lage, die „Inneren Uhren“ zu verstellen.

## 14 | UHRZEIT

Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu schauen. Der Blick zur Uhr löst eine direkte gedankliche und körperliche Reaktion (Anspannung, Erregung) aus und raubt Ihnen den letzten Schlaf. Drehen Sie am besten den Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.

## 15 | TAGESLICHT

Setzen Sie sich nach dem Aufstehen nach Möglichkeit für eine halbe Stunde dem Sonnen-/ Tageslicht aus. Auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht bei weitem heller als die künstliche Raumbelichtung. Das hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Urheber: Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Walter Heppner  
Dr. med. Hans-Jörg Hellmuth



[www.familienarztpraxis.de](http://www.familienarztpraxis.de)

