

Checkliste: Was du selbst tun kannst, wenn du Schlafstörungen hast

zeitzuleben.de

Wichtiger Hinweis: Alle Tipps, die du hier findest, funktionieren nicht von heute auf morgen. Probier sie mindestens über einen Zeitraum von 10 bis 14 Tagen aus. Schlafhygiene braucht Übung!

Grundsätzliches

- Wann ist meine gewünschte Aufstehzeit?
Das musst du zuerst für dich klären. Alles andere richtet sich danach und der Körper gewöhnt sich nach einigen Tagen daran. Auch deine Zubettgehzeit richtet sich nach deiner Aufstehzeit und nicht umgekehrt.
- Wann ist für mich die späteste Zubettgehzeit?
Unser Schlaf läuft in 90-Minuten-Schlafzyklen ab. Davon haben wir pro Nacht zwischen 4 und 6 Stück. Das macht dann im Durchschnitt 7,5 Stunden Schlaf. Deine späteste Zubettgehzeit ist also im Durchschnitt immer mindestens 7,5 Stunden vor deiner Aufstehzeit. Wenn du ein Langschläfer bist, dann 9 Stunden vor deiner Aufstehzeit. Wenn du nur wenig Schlaf brauchst, dann 6 Stunden davor.
- Die in der folgenden Checkliste angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf ein Beispiel, wenn du um 7 Uhr aufstehst und gegen 23:30 Uhr ins Bett gehst.

1. Was du tagsüber beachten musst

Morgens:

- nicht länger als nötig im Bett liegen bleiben. Schlafstörungen können durch zu langes Liegenbleiben verstärkt werden.

Nach 15 Uhr:

- kein Mittagsschlaf, Nickerchen oder Eindösen vor dem Fernseher am Abend

Nach 16 Uhr:

- kein Koffein mehr oder sonstige aufputschenden Substanzen

Nach 19 Uhr:

- nicht mehr rauchen. Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ wie Koffein aus. Insbesondere die Wechselwirkung aus Nikotin und Alkohol wirkt schlafstörend.

Nach 20 Uhr:

- Starke körperliche Anstrengung 3 Stunden vorm Zubettgehen meiden! Also kein Sport mehr nach 20 Uhr.
- Essen nur bis maximal 3 Stunden vorm Zubettgehen. Nicht hungrig ins Bett gehen, aber auch nicht vollgeessen mit schwerem Essen. Stattdessen: kleine Portionen und leicht verdauliche Kost, die fettarm ist.
- Ebenso solltest du natürlich jetzt nicht mehr zu viel trinken, damit du nachts nicht ständig auf Klo musst.
- Kein Alkohol am Abend (hilft beim Einschlafen, aber stört beim Durchschlafen). Stattdessen: Schlaftee oder warme Milch mit Honig

Spätestens ab 21 Uhr:

- Runterkommen (Spazieren, Meditieren, Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training). Es ist wichtig, eine Pufferzone zwischen deinem Alltag und deiner Schlafenszeit zu schaffen.
- Falls du tagsüber nur gegessen hast, Sorge abends noch für leichte körperliche Bewegung: ein Spaziergang oder Fahrrad fahren etc.
- Alle hellen Lichter aus. Insbesondere Handy und Fernsehen! Das grelle Licht von Lampen und Bildschirmen macht wach und bringt abends die innere Uhr aus dem

Takt. Also bloß nicht bis zum Einschlafen fernsehen oder im Internet surfen. Stattdessen: lesen, entspannende Musik hören, ein Hörbuch hören, sich mit jemandem unterhalten, monotone Aktivitäten wie Häkeln oder Stricken ...

- Grübeleien und Sorgen ablegen: Die meisten Schlafstörungen werden durch Stress, Grübeleien und negative Gedanken ausgelöst. Um diese abzuschütteln, kannst du am Abend alles niederschreiben, was dich beschäftigt. Am besten natürlich mit Stift und Papier bei gedimmtem Licht.
- Aus all diesen zuvor genannten Punkten kannst du ein eigenes Schlafritual entwickeln, um deinem Körper zu signalisieren: Bald ist Schlafenszeit.

Kurz vorm Schlafengehen:

- Geh dann schlafen, wenn du müde bist.
- Die Raumtemperatur im Schlafzimmer sollte um die 18 Grad betragen. Also leicht kühl sein. Die Heizung runterdrehen und direkt vor dem Zubettgehen 15 Minuten stoßlüften (Fenster komplett öffnen).
- Trage zum Schlafen weite und bequeme Schlafkleidung, die dich nicht beengt.
- Dunkle dein Schlafzimmer so gut wie möglich ab! Licht verringert die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon.
- Ab jetzt alle Störfaktoren ausschalten. Wenn es dir also nachts zu laut ist, benutze Ohrstöpsel! Besonders wenn du einen leichten Schlaf hast.

2. Was tun, wenn du nachts wach wirst?

- Nachts möglichst helles Licht meiden. Wenn du wach wirst, also kein Licht anmachen, nicht aufs Handy gucken.
- Vermeide es, auf die Uhr zu gucken. Das setzt dich nur unter Stress und erzeugt Druck.
- Vermeide es, dich selbst fertig zu machen und dich zu stressen, wenn du nicht wieder einschlafen kannst. Falls du gar nicht mehr einschlafen kannst, steh auf und tu dir selbst was Gutes. Mach ein gedimmtes Licht an und trink einen Tee. Meditiere. Mach Entspannungsübungen. Schreibe auf, was dich beschäftigt.
- Nichts essen, das macht den Körper wach.

Sonstiges

- Achtung, wichtig! Auch am Wochenende musst du zur gleichen Zeit aufstehen (erlaubt ist maximal eine Abweichung von 30 Minuten von der Aufstehzeit). Zumindest so lange, bis du einen regelmäßigen Schlafrhythmus gefunden hast und deine Schlafstörungen im Griff hast.
- Beherzige eine klare Funktionstrennung: Das Bett ist nur zum Schlafen da und für die Zweisamkeit. Kein Frühstück, kein Fernsehen, kein Arbeiten oder Telefonieren im Bett. Die Faustregel lautet: Keine Dinge im Bett tun, die du sonst nur im Wachzustand tust.
- Schenke auch deiner Matratze und deinem Bett Beachtung. Schläfst du woanders immer viel besser als bei dir? Hast du Schmerzen und Verspannungen, wenn du morgens aufwachst? Vielleicht liegt es dann an deinem Bett, an deiner Matratze.