

Schlaf- und Chronohygiene

Guter Schlaf und Wachheit am Tag ist an gewisse Regeln gebunden, die in den Kästchen unten aufgelistet sind. Bitte kreuzen Sie an, welche Regeln Sie bereits befolgen. Informationen und Erklärungen zu diesen schlaf- und chronohygienischen Massnahmen finden Sie im Text.

Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus

Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmässige Aufsteh- und Bettgeh-Zeiten ein (\pm 30 Min). Regelmässigkeit, nicht nur in Bezug auf Schlafzeiten, sondern auch in Bezug auf die Essenszeiten, körperliche Aktivität usw. ist wichtig, damit sich die tageszeitlichen Rhythmen der verschiedenen Organe und Körperfunktionen aufeinander abstimmen können. Regelmässige Aufstehzeiten sind am wichtigsten, weil sie ein entscheidender Taktgeber für die innere Uhr sind. 30 Minuten Tageslicht nach dem Aufwachen hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

- Einhalten regelmässiger Bettgeh- und Aufstehzeiten

Meine Zeiten an Arbeitstagen: Bettgehzeit: _____ Aufstehzeit: _____

Meine Zeiten an Freitagen: Bettgehzeit: _____ Aufstehzeit: _____

- Helles Licht nach dem Aufstehen (Tageslicht/ evtl. Tageslichtlampe)
- Regelmässige körperliche Aktivität vor 18 Uhr
- Vermeiden Sie Nickerchen tagsüber

Schlafen am Tag reduziert den Schlafbedarf, der für das abendliche Einschlafen sehr wichtig ist. Als Ausnahme gilt für gewisse Personen der im voraus geplante «Powernap» vor 15 Uhr, welcher aber maximal 20 Minuten dauern darf. Besonders ungünstig für die Schlafqualität ist das kurze Eindösen vor dem Fernseher am Abend.

Essen und Trinken

- Halten Sie regelmässige Essenszeiten ein
- Nehmen Sie eine leichte Abendmahlzeit ein
- Essen Sie nicht in der Nacht
- Trinken Sie wenig nach 18 Uhr

Koffein, Nikotin und andere Stimulanzien regen das sympathische Nervensystem an, das für Aktivität und Stress zuständig ist und das Einschlafen behindern. Alkohol kann das Einschlafen zwar erleichtern, beeinträchtigt aber die Schlafqualität insbesondere in der zweiten Nachhälfte.

- Trinken Sie 4 bis 8 Stunden vor der Bettgehzeit keine koffeinhaltigen Getränke und Energiedrinks
- Vermeiden Sie 2 bis 4 Stunden vor dem Schlafengehen auch Alkohol
- Verzichten Sie abends aufs Rauchen

«Pufferzone» zwischen Alltag- und Zubettgehen

Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten die Alltags-Aktivitäten abgeschlossen und die Zeit der Erholung gewidmet sein. Wenn Sie Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich, diese aufzuschreiben und «abzulegen».

- Beenden von anstehenden Aufgaben, Arbeit und Alltag loslassen
- Vermeiden Sie abends helles Licht und LED-Bildschirme (PC, Tablets, Smartphones)

Helles Licht aktiviert und unterdrückt das Schlafhormon Melatonin. Insbesondere LED-Licht wirkt auf unsere innere Uhr und kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören.

- Vermeiden Sie belastende Konfrontationen und Aufregungen
- Vermeiden Sie starke körperliche Aktivität nach 18 Uhr
- Halten Sie ein regelmässiges Zubettgehritual ein

Mein Zubettgehritual: _____

Zubettgehrituale sollten regelmässige und stets in der gleichen Abfolge durchgeführte Handlungen sein. Zum Beispiel Kleider herrichten und Tasche packen für den nächsten Tag, umziehen für die Nacht, Zähne putzen, Lichter löschen. So helfen Sie dem Körper, sich auf den Schlaf einzustimmen.

Gestaltung des Schlafzimmers

Das Bett ist nur zum Schlafen da. Fernsehen, Arbeiten, Essen, aber auch Grübeln, sich ärgern und andere Aktivitäten im Bett führen auf Dauer dazu, dass das Bett nicht mit Schlaf assoziiert wird. In der Folge reicht oft schon der Anblick des Bettes aus, um den Blutdruck steigen zu lassen und somit Schlafstörungen zu fördern. Vermeiden Sie also aktivierende Tätigkeiten im Bett. Eine Ausnahme stellen das Lesen und sexuelle Aktivitäten im Bett dar, welche für viele Menschen eine gute Möglichkeit bieten, den Alltag auszublenden.

- Reduzierte Raumtemperatur (18–20 °C)
- Ausstattung nach individuellen Vorlieben, damit Sie sich wohlfühlen
- Kein Fernseher, PC, Tablet im Schlafzimmer
- Bequemes Bett und angenehme Nachtbekleidung

Verhaltensweisen in der Nacht

Bettgezeit und Schlafdauer sind abhängig von Alter, Geschlecht und genetischen Voraussetzungen. Sie sind also individuell unterschiedlich.

- Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind.
- Haben Sie keine übersteigerten Ansprüche an die Schlafdauer.
- Vermeiden Sie helles Licht, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen.

Der Blick zur Uhr kann gedankliche und körperliche Reaktionen wie Anspannung, Erregung auslösen.

- Vermeiden Sie einen gut sichtbaren und tickenden Wecker neben dem Bett
- Bei unangenehmem Wachliegen aufstehen und einer ruhigen entspannenden Tätigkeit nachgehen, erst bei Müdigkeit zurück ins Bett

Wenn Sie nachts nicht schlafen können und das Wachliegen als unangenehm oder sogar quälend erleben, sollten Sie besser aufstehen und an einem anderen Ort einer ruhigen Beschäftigung nachgehen. Wenn Sie hingegen entspannt und ruhig liegen bleiben können, dürfen Sie auch im Bett bleiben und die Erholung geniessen.