

Schlafhygiene

**Patientenratgeber
der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und
Schlafmedizin (DGSM)**

AG Insomnie



Inhaltsverzeichnis:

1. Entwicklung von Fehlverhaltensweisen für gesunden Schlaf	3
2. Verhaltensregeln zur Förderung eines gesunden Schlafs	3
3. Verhaltenstherapeutische Techniken.....	4
4. Regeln der Schlafhygiene.....	5
5. Literaturverzeichnis / Quellenangaben	6

1. Entwicklung von Fehlverhaltensweisen für gesunden Schlaf

Stress trägt in erheblichem Maße zu Schlafproblemen bei. Menschen mit Schlafproblemen entwickeln Strategien, um sich dem gestörten Schlafrhythmus anzupassen. Dazu zählen regelmäßige Nickerchen am Tage, übermäßiger Kaffeekonsum, alkoholische Getränke vor dem Schlafengehen, Nachtarbeit und unregelmäßige Schlafenszeiten. Durch Stress bedingte Schlafstörungen halten gelegentlich an, obwohl die Ursachen bereits beseitigt sind. Die Einschlafschwierigkeiten beruhen dann auf Gewöhnungseffekten, die eine allgemeine Anspannung und ausgeprägte Angst vor Schlaflosigkeit hervorrufen. Es gibt Verhaltensweisen, die eine gelernte Schlafstörung wieder bessern können. Im Falle chronischer Schlafstörungen sollte jedoch immer auch an eine Ursachenklärung gedacht werden, bevor nicht-medikamentöse Maßnahmen umgesetzt werden.

2. Verhaltensregeln zur Förderung eines gesunden Schlafs

Der Begriff der Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Die Einhaltung dieser Maßnahmen kann das Auftreten von gestörtem Schlaf verhindern. Hierzu gehören grundsätzlich Regeln, welche die Ernährung, Tagesaktivitäten, Schlafgewohnheiten und die Einstellungen zum Schlaf betreffen.

Die Schlafumgebung

Ein bequemes Bett und ein abgedunkelter und ruhiger Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Die Temperatur sollte eher kühl als warm und das Zimmer sollte mit ausreichend frischer Luft versorgt sein. Laute und unregelmäßige Außengeräusche können das Ein- und Durchschlafen erschweren.

Ernährung

Die Ernährung ist Gewohnheitssache, ebenso deren Folgen für den Schlaf. In mediterranen Ländern wird oft spät in der Nacht viel gegessen, ohne dass es den Schlaf stört. Grundsätzlich gibt es keine Ernährungsgewohnheiten, die den Schlaf generell stören können. Es sei denn es handelt sich um Stimulanzien, wie z.B. Coffein oder um eine ungewohnt üppige Mahlzeit spät in der Nacht.

Stimulantien

Koffein regt die Hirntätigkeit an und wirkt sich somit negativ auf den Schlaf aus. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola sowie verschreibungspflichtige und frei erhältliche Medikamente, die Koffein enthalten, sollten drei bis vier Stunden vor der Schlafenszeit grundsätzlich nicht mehr eingenommen werden. Während ein mäßiger Genuss von Koffein während des Tages den Nachtschlaf gewöhnlich nicht beeinträchtigt, kann ein übermäßiger und regelmäßiger Konsum zu Entzugserscheinungen und Schlafproblemen in der Nacht führen.

Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören und aufgrund von Entzugserscheinungen den Nachtschlaf unterbrechen kann. Zigaretten und einige Medikamente enthalten erhebliche Mengen an Nikotin. Raucher, die ihre Gewohnheit aufgeben, schlafen schneller ein und wachen nachts seltener auf, sobald die Entzugserscheinungen überwunden sind.

Alkohol setzt die Hirnaktivität herab. Der ungewohnte und übermäßige Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Schlafunterbrechungen und Früherwachen.

Sport

Regelmäßig ausgeübter Sport fördert den Schlaf. Allerdings hängt die positive Wirkung des Sports von der allgemeinen persönlichen Fitness und der Tageszeit ab, zu der er ausgeübt wird. Menschen, die über eine gute körperliche Fitness verfügen, können wie gewohnt Sport treiben. Sportliche Tätigkeit kann den Schlaf stören, wenn der zeitliche Abstand zur Schlafenszeit zu kurz ist und die Aktivität ungewohnt belastend ist. Andererseits können Mangel an Bewegung und zu geringe körperliche Auslastung ebenfalls zu Schlaflosigkeit führen, da ein zu viel an Ruhe den Körper nicht mehr auslastet. Auch hier gilt: regelmäßiger ausgewogener Sport ist gesund. Und: sich bis zu Erschöpfung zu belasten, mit dem Ziel besser schlafen zu können, führt meist zum Gegenteil.

Stress

Schlafprobleme werden häufig durch Stress und Probleme im Alltag ausgelöst. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Problemen und der feste Wille zur Problemlösung können sich positiv auf die Qualität des Schlafes auswirken. Gespräche mit guten Freunden oder Kollegen, zu denen ein besonderes Vertrauensverhältnis besteht, tragen dazu bei, sich der eigenen Probleme bewusst zu werden. In schwierigen Fällen sollte professionelle Hilfe (z.B. Beratungsstellen oder eine Psychotherapie) in Erwägung gezogen werden. Probleme lösen sich selten von alleine und je früher ein Problem aktiv bearbeitet wird, desto eher kann man sich wieder entspannen, was wiederum dem Schlaf förderlich ist.

3. Verhaltenstherapeutische Techniken

Wachliegen im Bett

Das Schlafzimmer ist häufig mit quälenden Einschlafversuchen assoziiert, was zu Anspannung und Unruhe führen kann. Dies kann so weit gehen, dass Menschen, die unter Einschlafstörungen leiden, auf dem Sofa oder im Sessel schlafen, weil sie aufgrund der negativen Assoziationen im Schlafzimmer keinen Schlaf mehr finden. Mit der Technik der Stimuluskontrolle soll die Beziehung zwischen Schlaf und Schlafzimmer wieder normalisiert werden. Dies wird erreicht, indem die im Bett schlaflos verbrachte Zeit reduziert wird. Darum: stehen Sie auf, wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr einschlafen können. Stehen Sie vor allem auf, wenn Sie anfangen sich zu ärgern. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie das Gefühl haben, schlafen zu können. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes (z.B. Sofa). Sie sollten das Bett im Falle von Schlafstörungen ausschließlich zum Schlafen (und für sexuelle Aktivitäten) benutzen. Arbeiten sollten außerhalb des Bettes erledigt werden und Streiten ist im Bett tabu.

Schlafrestriktion

Mit dem Mittel der Schlafrestriktion wird die im Bett verbrachte Zeit an die tatsächlich geschlafene Zeit angenähert, wobei von einem Minimum von 6 Stunden ausgegangen wird. Diese Technik sollte von einem Experten vermittelt werden, vorab sollten körperliche Ursachen für die Schlafstörung ausgeschlossen werden.

Uhr

Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, sollten unbedingt vermeiden, auf die Uhr zu sehen. Viele Menschen, deren Schlaf gestört ist, schlafen besser, wenn der Zeitdruck entfällt

Entspannung

Entspannungsübungen vor der Schlafenszeit können die Einschlafneigung fördern. Entspannungsübungen, Meditation, Biofeedback und Hypnose stellen gute Methoden dar, Schlafprobleme zu mindern. Die

entsprechenden Techniken sollten unter professioneller Anleitung gelernt werden. Wichtig ist, dass die Entspannungsübungen mehrmals in der Woche geübt werden, am besten täglich. Nicht nur etablierte Entspannungsübungen, sondern generell wohltuende Tätigkeiten können unter Entspannung subsumiert werden.

4. Regeln der Schlafhygiene

- Gelegentliche Schlafstörungen
- Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf.
- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind.
- Üben Sie entspannungsfördernde Schlafrituale vor dem Zubettgehen aus.
- Treiben Sie regelmäßig Sport.
- Nehmen Sie in den 4 Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente ein.
- Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafen.
- Vermeiden Sie einen Mittagsschlaf
- Reduzieren Sie ihren Alkoholkonsum oder verzichten Sie im Falle von Schlafstörungen auf Alkohol.
- Meiden Sie Schlaftabletten oder gehen Sie vorsichtig und sparsam mit ihnen um. Meistens verschreiben Ärzte Schlafmittel für maximal vier Wochen. Nehmen Sie nie Schlafmittel zusammen mit Alkohol ein.

5. Literaturverzeichnis / Quellenangaben

Literaturverzeichnis:

- Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen. Müller, T. & Paterok, B., Hofgrefe
- Schlafstörungen – Ursachen erkennen und behandeln. Crönlein, T. . München, Compact Verlag, 2010.
- Zulley J, Knab B: Die kleine Schlafschule. Freiburg, Herder Verlag 2002.
- Fischer J, Mayer G, Peter J H, Riemann D, Sitter H : Nicht-erholsamer Schlaf. Leitlinie "S2" der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Somnologie 5 (Supplement 3) (2001).
- Jordan W, Hajak G: Gestörter Schlaf - was tun? Ein Ratgeber. München, Arcis Verlag 1997.
- Peter JH, Köhler D, Knab B, Mayer G, Penzel T, Raschke F, Zulley J (Hrsg.): Weißbuch Schlafmedizin. Regensburg, S. Roderer Verlag 1995.
- Schramm E, Riemann D: ICSD -Internationale Klassifikation der Schlafstörungen. Weinheim, PVU-Beltz 1995.

Quellenangaben:

Der Text wurde aus dem Amerikanischen übersetzt und unter Berücksichtigung der schlafmedizinischen Praxis in Deutschland erstmals im Jahre 2000 von Prof. Dr. Thomas Penzel redaktionell überarbeitet. Die Originalvorlage entstammt der Broschüre: "Sleep as We Grow Older". American Sleep Disorders Association Rochester, MN, USA, Copyright 1997.

Redaktion: Dr. Hans-Günter Weeß (hans-guenter.weess@pfalzkrlinikum.de)

Überarbeitung: Dr. Tatjana Crönlein

Layout: Martin Glos

Letzte Änderung: 17.02.2011

Diese Information ist dem Patientenratgeber "Schlafstörungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten" entnommen, der von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) unter der Redaktion von Prof. Dr. Thomas Penzel als Online-Version im Internet veröffentlicht und kontinuierlich aktualisiert wird. Es handelt sich um eine redaktionell überarbeitete Übersetzung des in der o.g. Quellenangabe zitierten Textes. Aktualisierte Versionen werden nur im Internet unter <http://www.dgsm.de> bereitgestellt.