

## Was kann ich konkret gegen Ein- und Durchschlafstörungen unternehmen?

Eine sehr häufig angewandte und effiziente Therapie der Ein- und Durchschlafstörungen stellt neben dem Erlernen von stressreduzierenden Praktiken, die Nutzung von **schlafhygienischen Massnahmen** dar. Unter Schlafhygiene werden Massnahmen oder Empfehlungen verstanden, die das Ein- und Durchschlafen verbessern sollen.

1. Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmässige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten ein.
2. Liegen Sie nicht länger als 8 Stunden im Bett
3. Schlafen Sie tagsüber max. 30 Minuten und nicht nach 15 Uhr
4. Trinken Sie 2 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr
5. Falls körperliche Aktivität, wie zum Beispiel Sport; zu Einschlafstörungen führen sollte, vermeiden Sie ab ca. 20 Uhr körperliche Aktivität.
6. Versuchen Sie eine Pufferzone zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen einzubauen, um Abstand von Tagesgeschehen bekommen zu können
7. Suchen Sie sich ein Ritual vor dem Zubettgehen, wie das Lichterlöschen oder dem Kontrollieren, ob alle Türen verschlossen oder der Herd abgestellt ist.
8. Das Bett ist nur zum Schlaf und für sexuelle Aktivitäten da. Im Bett sollte nicht gelesen, gegrübelt, ferngesehen oder gegessen werden. Auch sollten keine Handys oder Laptops benutzt werden.
9. Falls es zu Ein- oder Durchschlafstörungen kommen sollte, überprüfen Sie, ob das Aufstehen oder Liegenbleiben für Sie angenehmer ist.
10. Keine Nahrungsaufnahme in der Nacht nach dem Erwachen. Sie können auch versuchen bereits am Abend nur Leichtverdauliches zu essen.
11. Vermeiden Sie helles Licht, wenn Sie in der Nacht wach werden und aufstehen müssen, denn Licht macht wach.
12. Vermeiden Sie bei Schlafstörungen einen Blick auf die Uhr. Die Information wie spät es gerade ist hilft Ihnen nicht beim Einschlafen.
13. Nach dem Aufstehen sollte man sich, wenn möglich ca. 30 Minuten dem Tageslicht aussetzen, da Licht der Wachmacher schlechthin ist.
14. Sorgen Sie für eine schlaffördernde, angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer mit angenehmer Temperatur und weicher Matratze, nur wenig Licht und soweit möglich keine Geräusche.

### Weiterführende Informationen und Tipps:

*R. Wilkening; 08/2011; aus Müller und Paterok: Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen*