

Gute Nacht

Tipps für einen erholsamen Schlaf



Auflage 2010



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Division de la Médecine Préventive

Unsere Gesundheit hängt entscheidend von einem gesunden Schlaf ab. Guten Schlaf kann man vorbereiten. Die folgende Broschüre bietet Ihnen hilfreiche Anregungen, damit Sie nachts erholsam schlafen können und tagsüber fit und leistungsfähig sind.



Was ist Schlaf?

Der Schlaf ist wichtig, um sich vom Tag auszuruhen und wieder Energie für den nächsten Tag zu sammeln. Das individuelle Schlafbedürfnis ist von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich und verändert sich zudem stark im Laufe des Lebens. Während Kleinkinder noch 10-12 Stunden am Tag schlafen, brauchen wir im Erwachsenenalter durchschnittlich 7 Stunden Schlaf. Mit zunehmendem Alter nimmt das natürliche Schlafbedürfnis ab, man benötigt mehr Zeit zum Einschlafen und der Nachtschlaf reduziert sich auf ca. 6 Stunden.

Sowohl zu viel Schlaf (> 9 Std.) als auch zu wenig Schlaf (< 5 Std.), kann sich über einen längeren Zeitraum negativ auf unsere Gesundheit auswirken und zum Beispiel das Risiko für Bluthochdruck und Kopfschmerzen erhöhen.

Jeder von uns leidet in seinem Leben irgendwann einmal an Schlafstörungen; besonders in belastenden Lebenssituationen. Wenn wir aber regelmäßig schlecht schlafen und uns tagsüber müde, unausgeglichen oder niedergeschlagen fühlen, sollten uns die Signale unseres Körpers dazu anregen, unsere Schlafumgebung und -gewohnheiten zu überdenken.

Ein Großteil der Schlafstörungen lässt sich bereits durch einfache Verhaltensweisen vermeiden. Beachten Sie jedoch, dass es einige Tage, manchmal sogar zwei bis drei Wochen dauern kann, bis diese Tipps wirken. Finden Sie selbst heraus, was Ihnen am besten hilft.



Tipps für einen gesunden Schlaf

Gute Schlafgewohnheiten

- **Finden Sie Ihren Rhythmus**

Versuchen Sie regelmäßig zur selben Zeit ins Bett zu gehen und stehen Sie zur selben Zeit auf (auch am Wochenende).

- **Kein Tagschlaf**

Schlafen Sie tagsüber besser nicht. Oder, wenn Sie einen Mittagsschlaf machen, begrenzen Sie ihn auf eine Viertelstunde. Längerer Mittagsschlaf kann den Nachtschlaf stören.

- **Nichts erzwingen**

Wenn Sie nach 20 Minuten noch immer hellwach im Bett liegen, sollten Sie wieder aufstehen. Am besten Sie lesen in Ruhe noch ein paar Minuten, trinken einen schlaffördernden Kräutertee (z.B. mit Baldrian oder Hopfen) oder hören ruhige

Musik. Grelles Licht ist Tabu, denn es signalisiert dem Gehirn, dass es Zeit zum Aufstehen ist. Legen Sie sich erst bei aufkommender Müdigkeit erneut ins Bett.

Bewegung und Entspannung

Regelmäßige körperliche Bewegung (mind. 30 Minuten täglich) ist eine wichtige Voraussetzung für erholsamen Schlaf: Ausdauersport wie Joggen, Schwimmen, Radfahren, aber auch Gymnastik unterstützen Sie dabei, Stress abzubauen und sich zu entspannen (jedoch nicht später als 2 Std. vor dem Schlafengehen).

Nutzen Sie die Abendstunden zur Entspannung: ein Abendspaziergang, ein 10-15 minütiges Entspannungsbad (z.B. mit Kamille, Lavendel, Melisse), leichte Lektüre oder sanfte Musik fördern den Schlaf.

Nehmen Sie keine belastenden Gedanken mit ins Schlafzimmer. Wenn Sie häufig vor dem Einschlafen noch über die Ereignisse des Tages nachdenken oder im Bett grübeln, versuchen Sie Ihre Gedanken aufzuschreiben, bevor Sie sich schlafen legen.

Um bewusst abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, kann auch das **Erlernen von Entspannungstechniken** (z.B. Autogenes Training, Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, oder Sophrologie) hilfreich sein.

Essen, Trinken und die Schlafumgebung

- **Abends leichte Kost**

Sowohl ein leerer als auch ein zu voller Magen können den Schlaf stören: Vermeiden Sie daher fettes, scharfes und schwer verdauliches Essen am Abend; gehen Sie aber auch nicht hungrig ins Bett.

- **Ab dem Nachmittag keine anregenden Getränke**

Meiden Sie ab dem Nachmittag anregende Getränke (Kaffee, Cola, Schwarz- und Grüntee, Energydrinks). Verwenden Sie Alkohol nicht als Schlummertrunk und trinken Sie wenn möglich keinen Alkohol vor dem Schlafengehen. Alkohol kann zwar das Einschlafen beschleunigen, stört aber das natürliche Schlafmuster: Ihr Schlaf wird dadurch oberflächlicher, weniger erholsam und Sie riskieren, mitten in der Nacht aufzuwachen.

- **Abends nicht rauchen**

Vermeiden Sie es am Abend zu rauchen, da das im Tabakrauch enthaltene Nikotin anregend wirkt.

- **Auf Medikamente achten**

Die Einnahme von Medikamenten und deren Wechselwirkung untereinander kann den Schlaf beeinträchtigen. Besprechen Sie dies bei Schlafstörungen mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

- **„Wie man sich bettet, so schläft man.“**

Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer. Achten Sie auf eine abgedunkelte, geräuscharme Umgebung, eine angenehme, nicht zu hohe Raumtemperatur (ca. 18°C), ausreichend Sauerstoff durch Lüften vor dem Schlafengehen, eine auf Ihren Körper abgestimmte, bequeme Matratze und Bettbezüge aus atmungsaktiven Materialien.

Verzichten Sie auf elektronische Geräte wie Fernseher, Computer, Radiowecker, Handy im Schlafzimmer.



Und was ist mit Schlafmitteln?

Wenn Sie trotz der oben genannten Ratschläge keinen erholsamen Schlaf finden, sollten Sie Hilfe bei Ihrem Hausarzt suchen. Ihr Arzt kann Ihnen evtl. ein Schlafmittel verschreiben, je nachdem, ob Sie Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten haben. Schlafmittel können Ihre Beschwerden lindern und haben sich daher für eine kurzfristige Behandlung (bis zu 4 Wochen) bewährt. Machen Sie sich jedoch bewusst, dass diese Medikamente die wirklichen Ursachen Ihrer Schlafstörung lediglich verdrängen und diese nicht dauerhaft beheben können.

Schlafmittel über längere Zeit und ohne ärztliche Kontrolle einzunehmen ist gefährlich, da sich bei längerer Einnahme eine Abhängigkeit einstellen kann.

Sprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker über alternative Möglichkeiten.



Für weitere Informationen

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Apotheker.

Ministère de la Santé - Direction de la Santé
Division de la Médecine Préventive

Villa Louvigny - Allée Marconi
L-2120 Luxembourg
T.: +352 247 85560 oder +352 247 85569 (Bestellungen)

www.sante.lu

ISBN 978-2-919909-57-5
Auflage 2010