



Die Regeln der Schlafhygiene:

- Regelmässige Aufsteh- und Bettzeiten einhalten und von diesen nicht mehr als 30 Minuten abweichen. Immer zur gleichen Zeit zu Bett gehen und auch morgens aufstehen. Monotonie hilft beim Einschlafen.
- Nur solange im Bett liegen, wie die mittlere Schlafdauer der Vorwoche dauerte; Richtlinie sind sieben bis acht Stunden Schlaf. Die Schlafzeit eher knapp bemessen: ein Defizit ist zwar unangenehm aber ungefährlich. Ein Mittagsschläpfchen programmiert die abendliche Einschlafstörung.
- Training des vegetativen Nervensystems: abwechselnd warm und kalt duschen (nicht vor dem Schlafen).
- Nickerchen, die länger als 20 Minuten dauern, tagsüber vermeiden.
- Kein Mittagsschlaf nach 15 Uhr
- Kein Kaffee/Tee (Koffeingetränke) vier bis acht Stunden vor der Nachtruhe. Kaffee, Tee, (Koffein haltige Getränke), Nikotin und andere Stimulantien stören das Einschlafen. Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, beeinträchtigt aber den wichtigen Schlafrythmus.
- Kein Alkohol drei Stunden vor dem Zubettgehen
- Nach 18 Uhr keine grosse körperliche Anstrengung. Körperliche Tätigkeit fördert die Müdigkeit. Keine Spitzenleistungen, dafür einen Abendspaziergang.
- Ausreichend Zeit zwischen Alltag und Schlaf
- Nach 19 Uhr nicht rauchen.
- Drei Stunden vor der Schlafenszeit nicht mehr viel essen oder trinken. Nur leichte Mahlzeiten
- Angenehme Schlafumgebung; das Schlafzimmer sollte nicht auch als Arbeitszimmer herhalten.
- Regelmässiges Ritual vor dem Zubettgehen
- Kein Fernsehen, Computer, Handy im Bett (aufregung und kaltes Licht)
- Lieber wieder aufstehen und lesen, als sich stundenlang im Bett wälzen und sich plagen. Nichts essen, wenn man nachts aufwacht. Eine grosse Erwartungshaltung kann terrorisieren, dann reagiert man paradox: ich will gar nicht einschlafen.
- Kein helles Licht, wenn man wach wird. Warmes Licht.
- Sinkende Raumtemperatur hilft beim Einschlafen, steigende Temperatur beim Aufwachen.
- Nicht auf die Uhr schauen, wenn man nachts aufwacht.
- Schlafmedikamente können indirekte Schlafstörungen verursachen und machen abhängig.