

Patienteninformation

Selbsttherapie bei Schlafstörungen Blatt 1/2

Nichtmedikamentöse Maßnahmen - die Schlafhygiene

Als Schlafhygiene bezeichnet man Gewohnheiten und Umstände, die sich positiv auf einen gesunden Schlaf auswirken. Das Befolgen weinger Verhaltensregeln kann oft schon zu einer deutlichen Verbesserung der Schlafqualität beitragen. Förderlich für die Beurteilung des Erfolges wirkt sich das Führen eines Schlaftagebuchs aus - so können auch kleine Veränderungen/Erfolge besser als solche erkannt werden.

☞ Regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten

Halten Sie sich an regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten. Sie sollten nicht mehr als 30 Minuten von diesen Zeiten abweichen, denn Regelmässigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Abstimmung der verschiedenen biologischen Rhythmen des Körpers. Besonders wichtig ist die Einhaltung einer regelmässigen Aufstehzeit.

☞ Kein Schlaf während des Tages

Machen Sie tagsüber kein Nickerchen mit Ausnahme eines 20-minütigen «Power-Naps», der durch einen Wecker kontrolliert wird. Selbst ein kurzer Mittagsschlaf kann den Schlafdruck stark reduzieren - Ein- und Durchschlafschwierigkeiten sind die Folge. Auch das kurze Eindösen vor dem Fernseher ist einer guten Schlafqualität abträglich.

☞ Beschränkte Bettliegezeit

Verbringen Sie maximal so viel Zeit im Bett, wie Sie durchschnittlich pro Nacht während der vergangenen 7 Tage geschlafen haben, denn zu lange Bettliegezeiten können Schlafstörungen begünstigen. Als Richtwert gilt: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen.

☞ Alkohol

Trinken Sie 3 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Zwar hilft Alkohol in einigen Fällen beim Einschlafen - er beeinträchtigt aber auch die Schlafqualität und begünstigt insbesondere in der zweiten Nachthälfte Durchschlafprobleme.

☞ Rauchen

Rauchen Sie nach 19 Uhr abends nicht mehr, oder hören Sie noch besser ganz mit dem Rauchen auf: Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ aus wie Koffein. Die Wechselwirkung von Alkohol und Nikotin wirkt besonders schlafstörend. Langfristig wird der Schlaf zudem durch die eingeschränkte Lungenfunktion auf Grund des Rauchens beeinträchtigt.

☞ Koffein und Teein

Trinken Sie 4 bis 8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee oder andere koffein- und teehaltige Getränke mehr. Die schlafschädigende Wirkung von Koffein und Teein kann je nach Empfindlichkeit 8 bis 14 Stunden anhalten. Versuchen Sie, für 4 Wochen ganz auf Kaffee oder Schwarz- oder Grüntee zu verzichten, und trinken sie anschliessend nicht mehr als 3 Tassen bis spätestens 10 Uhr vormittags.

☞ Essen

Nehmen Sie 3 Stunden vor dem Zubettgehen keine grösseren Mengen an Essen zu sich. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen - z.B. ein Glas Milch mit Honig, Schokolade oder eine Banane - kann hingegen hilfreich sein.

Falls Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen: Regelmässiges Essen in der Nacht führt dazu, dass Sie auch regelmässig aufwachen, denn der Körper hat sich in diesem Fall an das nächtliche Essen gewohnt und verlangt nach seiner üblichen Essensration.

☞ Körperliche Betätigung

Körperliche Betätigung während des Tages ist wichtig und kann die Schlafqualität verbessern. Vermeiden Sie aber körperliche Überanstrengungen nach 18 Uhr: Starke körperliche Anstrengung regt ähnlich wie Koffein oder Nikotin das sympathische Nervensystem an, das dem Körper «Aktivität» oder «Stress» signalisiert. Nach körperlicher Anstrengung braucht der Körper mehrere Stunden, bis die Aktivität des sympathischen Nervensystems wieder abflaut.

☞ Schlafumgebung

Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd. Wichtige Faktoren sind die Temperatur, das Licht und die Geräusche. Zudem sollte das Schlafzimmer nur zum Schlafen und nicht gleichzeitig als Arbeitszimmer o.ä. dienen.

☞ Pufferzone

Schaffen Sie sich zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone. Schliessen Sie den Alltag 2 Stunden vor dem Zubettgehen ab, und widmen Sie die restliche Zeit der Erholung. Sollte der Alltag Sie nicht loslassen, kann es hilfreich sein, die Gedanken in einem Tagebuch aufzuschreiben und damit «abzulegen».

Patienteninformation

Selbsttherapie bei Schlafstörungen Blatt 2/2

☞ Zubettgeh-Ritual

Legen Sie sich ein Zubettgeh-Ritual zu, also eine Reihe regelmässiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen. Das kann z.B. das Lichterlöschen, das Abschliessen der Haustüre oder das Zähneputzen sein. Ein solches Ritual kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf das Schlafen einzustimmen. Das Ritual sollte maximal 30 Minuten dauern.

☞ Licht

Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie sich keinem hellen Licht aussetzen: Dieses wirkt als Wachmacher und kann die innere Uhr aus dem Rhythmus bringen. Nach dem Aufstehen am Morgen sollten Sie sich etwa eine halbe Stunde dem Tageslicht aussetzen: Das Tageslicht hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat zugleich eine stimmungsaufhellende Wirkung.

☞ Uhr

Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr: Der Blick auf die Uhr löst meist eine entsprechende gedankliche und körperliche Reaktion aus und raubt damit die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Am besten drehen Sie Ihren Wecker so, dass Sie die Uhrzeit gar nicht sehen können.

Selbstmedikation - frei verkäufliche Präparate

Immer nur eine Ausnahmen sollten generell medikamentöse Maßnahmen zur Schlaflförderung darstellen. Während aber verordnungspflichtige Schlafmittel mit hohem Suchtpotential verbunden sind und möglichst gemieden werden sollten, können z.B. Pflanzentherapeutika mit dtl. geringerem Schädigungspotential durchaus erfolgreich eingesetzt werden. Weiter gibt es auch schlaffördernde chemische Präparate für die Selbstmedikation.

☞ Baldrian

Besonders bei nervös-unruhig bedingten Schlafstörungen. Zum Beispiel Euvegal Balance® 500mg eine Stunde vor dem Schlafengehen (ggf. zusätzlich am frühen Abend).

☞ Mischung aus Hopfen, Melissen, Baldrian

Neben der schlaffördernden auch angst- und unruhelösend. Zum Beispiel Sedacur Forte® 2 Tbl. eine Stunde vor dem Schlafengehen (Hopfen-Melisse-Baldrian) oder Ardeyседon Nacht® 1 Tbl. eine Stunde vor dem Schlafengehen, ggf. zusätzlich am frühen Abend (Hopfen-Baldrian).

☞ Antihistaminika

Zur Beruhigung vor dem Einschlafen u. bei unruhigem Schlaf. Zum Beispiel Gitalun® Brausetabletten 1 Tbl. oder Vivinox® Sleep Schlafdragees 1-2 Drg. 30-60min vor dem Schlafengehen. Diese Präparate sollten wie verschreibungspflichtige Medikamente nur kurzfristig (max. 2 Wochen) eingesetzt werden.

☞ Tryptophan

Zur Förderung der Schlafbereitschaft und des Einschlafens. Zum Beispiel Ardeydorm® Tabletten 2 Tbl. 30-60min vor dem Schlafengehen. **Die gleichzeitige Einnahme mit Digitoxin, Antiepileptika und Antidepressiva sollte nicht ohne Rücksprache mit uns erfolgen (Wechselwirkungen!).**

Weitere Informationen im Internet:

Deutsche Gesellschaft für Schlaflforschung und Schlafmedizin (DGSM) - hilfreiche Patientenratgeber:
www.dgsm.de