

## Schlafhygiene

### Die 9 Regeln für einen gesunden und erholsamen Schlaf

---

1. Einen kontinuierlichen Schlaf – Wach - Rhythmus einhalten: Sich regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten anzugewöhnen, ist ein entscheidender Faktor für einen gesunden Schlafrhythmus. Wenn Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen, entwickelt ihr Körper eine sogenannte „innere Uhr“. Diese innere Uhr sorgt dafür, dass Sie jeden Tag etwa zur gleichen Zeit müde werden und Sie sich auf den Schlaf vorbereiten.

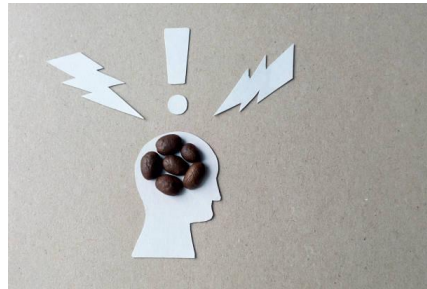
Auch wenn Sie einmal später ins Bett gehen – etwa nach einem spannenden Abend oder an Wochenenden – sollten Sie dennoch möglichst zur gewohnten Zeit aufstehen. So bleibt ihre innere Uhr stabil und Sie vermeiden, dass ihr Schlafrhythmus durcheinander gerät. Ein konstanter Schlafrhythmus trägt maßgeblich zu ihrem Wohlbefinden und ihrer Leistungsfähigkeit bei.



2. Über den Tag hinweg aktiv sein: Regelmässige Bewegung fördert den Schlaf. Versuchen Sie daher, morgens oder nachmittags Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen. Vermeiden Sie jedoch anstrengende körperliche Aktivitäten bevor Sie ins Bett gehen, denn dies kann den Schlaf wiederum stören. Eine genaue Regel gibt es hierfür nicht – ausprobieren. Lt. Kaluza, G.: Stressbewältigung – sollen Personen, die über eine gute körperliche Fitness verfügen, 6 Stunden vor der Schlafenszeit keinen Sport mehr betreiben. Lt. WHO sollten täglich 30 Minuten moderate Bewegung absolviert werden, um einen gesundheitlichen Effekt zu erzielen. Studien zeigen auch, dass sich bei erwachsenen Personen bereits ab 4400 Schritten täglich die Lebenserwartung verbessert.



3. Koffeinhaltige Getränke meiden: Eine Faustregel besagt, dass nach 14 Uhr kein koffeinhaltiges Getränk mehr getrunken werden sollte. Koffein fördert die Hirntätigkeit und wirkt sich daher negativ auf den Schlaf aus. Getränke in denen Koffein ist, sind Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Malte Tee, Cola, Energiedrinks und einige Eistees. Bei Personen die übermäßig viel Koffein trinken, kann es zu Entzugerscheinungen und einem gestörten Schlaf führen. Lt. Kalzua G., Stressbewältigung; kann Koffein bis zu 14 Stunden nach Konsum noch im Körper nachgewiesen werden.



4. Reduzieren sie den Nikotinkonsum: Ok... ich habe auch mal geraucht und in der Sucht, wird man sich an diesem Punkt nicht halten – Auch wenn man sich in der Sucht oft nicht daran halten kann, ist es dennoch wichtig, den Zusammenhang zwischen Nikotin und Schlaf zu verstehen. Nikotin wirkt – ähnlich wie Koffein – anregend auf das zentrale Nervensystem. Dadurch kann es den Schlaf stören und das Einschlafen erschweren. Wer raucht, sollte daher idealerweise etwa drei Stunden vor dem Schlafengehen auf das Rauchen verzichten, um die Schlafqualität nicht unnötig zu beeinträchtigen. Personen, die den Entzug erfolgreich gemeistert haben, berichten häufig von einer deutlich besseren Schlafqualität. Der Körper kann sich erholen und der Schlaf wird tiefer und erholsamer.



5. Auch Alkohol fördert Schlafprobleme: Alkohol reduziert die Hirnaktivität und hilft somit zwar beim Einschlafen, führt aber zu vermehrten Schlafunterbrechungen. Die Schlafqualität verschlechtert sich – somit ist der erholsame Schlaf gestört. Schon geringe Mengen an Alkohol verkürzt die Tiefschlafphasen und die REM – Phasen in der ersten Nachthälfte. In der zweiten Nachthälfte kommt es häufig zu Schlafunterbrechungen. Wer kennt das nicht, man trinkt am Abend mit seinen Freunden ein – zwei Getränke und geht dann schlafen ... man wacht regelmässig auf, unter anderem auch weil man aufs WC muss und am Morgen ist man übellaunig und hat Kopfschmerzen.



6. Richtig zu Abend essen: Sie sollten weder hungrig noch mit einem zu vollen Magen ins Bett gehen. Eine gute Faustregel besagt, dass die letzte größere Mahlzeit etwa 2 bis 3 Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden sollte. So hat der Körper genug Zeit zur Verdauung, ohne dass der Schlaf durch einen überfüllten Magen gestört wird. Wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen noch hungrig sind, greifen Sie zu einem kleinen, leicht verdaulichen Imbiss. Das verhindert, dass Sie nachts hungrig aufwachen. Lebensmittel, die Tryptophan enthalten, können den Schlaf unterstützen. Tryptophan ist eine Aminosäure, aus der der Körper das schlaffördernde Hormon Melatonin (Steuert Tag-Nacht-Rhythmus) bildet. Besonders empfehlenswert sind Nüsse, Bananen, Eier und dunkle Schokolade.

Auch auf das Trinkverhalten achten. Wenn zu spät am Tag die meiste Flüssigkeitszufuhr stattfindet, kann dies dazu führen, dass man nachts häufiger auf die Toilette muss. Experten empfehlen, die empfohlene Trinkmenge über den Tag möglichst gleichmäßig zu verteilen und etwa zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen das Trinken weitgehend einzustellen.



7. Eine wohlfühlende Schlafumgebung: Sie sollten sich in ihrem Schlafzimmer wohlfühlen. Ein bequemes Bett mit einer kuschligen Decke und Kissen. Der Raum sollte vielleicht auch verdunkelbar sein und kühler gehalten werden. Frische Luft ist auch immer hilfreich für einen guten Schlaf. Einfach so einrichten, dass Sie sich wohl fühlen. Wichtig ist auch, dass dieser Raum ausschließlich zum Ruhen, bzw. schlafen genutzt werden soll. Auch das Bett sollte nur zum Schlafen gebraucht werden. So entsteht eine förderliche Assoziation (das Gehirn wird trainiert) zwischen Bett und Schlafen. Das bedeutet, wenn wir in unserem Bett essen, lesen, fernsehen und arbeiten weiß unser Gehirn nicht wieso wir gerade ins Bett gehen und wird nicht mehr als ein bequemer Ort zum Schlafen wahrgenommen.



8. Einschlafrituale: Hier kann man wieder kreativ sein. Wer abends nur schwer zur Ruhe kommt, kann mit kleinen Ritualen den Übergang in den Schlaf erleichtern. Hier sind einige kreative Ideen, die helfen, den Tag hinter sich zu lassen und den Geist auf die Nacht einzustimmen – ein warmes Bad, eine Tasse Melissen Tee, ein leichtes Buch lesen oder entspannende Musik hören. Entspannungsverfahren wie PMR (Progressive Muskelentspannung) oder Autogenes Training. Oder auch ganz simpel, Schlafgewand anziehen und Bettfertig machen.



9. Wenn alles nichts hilft und ich wach im Bett liege oder immer wieder in der Nacht aufwache: Die Grundregel lautet: Gehe erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Das kann sich manchmal mit dem Ziel widersprechen, einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus aufzubauen. Hier ist Kreativität gefragt! Wie bei Kindern, die durch Gute-Nacht-Lieder oder das Zählen von Schäfchen zur Ruhe kommen, können Sie sich Rituale überlegen, die Sie entspannen und vom Grübeln ablenken. Versuchen Sie sich auf etwas Positives zu konzentrieren, etwas Beruhigendes. Oder Sie stellen auf ihr Nachtkästchen eine kleine Box indem noch letzte Notizen des Tages hineinlegt werden können, damit am nächsten Tag nichts vergessen ist (dies schafft zudem Distanz). Oder rechnen Sie von 1000 immer minus 7 runter. Jedem hilft hier etwas anderes – also auch hier gilt es verschiedene Sachen auszuprobieren. Es gibt auch paradoxe Techniken, wie zum Beispiel die Augen versuchen so lange wie möglich offen zu lassen. Abzuraten ist die Ablenkung durch elektronische Bildschirme, aufgrund des Blaulichtes. Das Blaulicht hemmt die Produktion von Melatonin, was das Einschlafen erschwert, und die Schlafqualität reduziert.

Dennoch gilt, wenn Sie nicht einschlafen, stehen Sie wieder auf und lenken Sie sich mit etwas ruhigem ab. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Ansonsten widerspricht es den Punkt, dass im Bett nur geschlafen werden soll 😊 Machen Sie sich nicht verrückt, sollten Sie einfach nicht einschlafen. Wiederholen Sie diesen Punkt so oft wie nötig und genießen Sie die Zeit mit angenehmen Tätigkeiten. Man kann es eh nicht erzwingen. Es bringt somit auch gar nichts, stetig auf die Uhr zu schauen. Legt die Uhr weg, so dass kein Zeitdruck entstehen kann. Aber nicht vergessen, es ist wichtig wieder zur selben Uhrzeit aufzustehen – auch wenn Sie sich noch so gerädert fühlt. Es wird sich mit der Zeit einstellen.



GUTE NACHT 😊

# Mag. Bettina Buchner

## Klinisch-Psychologische-Behandlung

### Literatur

Gert Kaluza, Stressbewältigung, 2011, Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 2. Auflage

### Internet

Solvejg Hoffmann, 26.04.2023, 16:45, Wissenschaftlich widerlegt: Warum die 10.000-Schritte-Regel nicht stimmt, [Wissenschaftlich widerlegt: die 10.000-Schritte-Regel - \[GEO\]](https://www.geo.de/wissen/gesundheit/wissenschaftlich-widerlegt--die-10-000-schritte-regel-33364496.html), <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/wissenschaftlich-widerlegt--die-10-000-schritte-regel-33364496.html>, Abrufdatum 08.06.2025

31.01.2023, Gibt es Hausmittel und Lebensmittel, die beim Einschlafen helfen, [Hausmittel zum Einschlafen im Check](https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/hausmittel-zum-einschlafen-im-check/) <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/hausmittel-zum-einschlafen-im-check/>, Abrufdatum 08.06.2025

Flavio, 02.05.2024, Die Auswirkungen von Smartphones und Fernsehern auf die Schlafqualität, [Die Auswirkungen von Smartphones und Fernsehern auf die Schlafqualität](https://www.schlafcenter-neuenkirch.ch/post/die-auswirkungen-von-smartphones-und-fernsehern-auf-die-schlafqualit%C3%A4t), <https://www.schlafcenter-neuenkirch.ch/post/die-auswirkungen-von-smartphones-und-fernsehern-auf-die-schlafqualit%C3%A4t>, Abrufdatum 09.06.2025

Maria Goldbach, 12.03.2023, 3-2-1-Regel: 3 Dinge, die Sie 3 Stunden vor dem Schlafengehen besser lassen sollten, [3-2-1-Regel: 3 Dinge, die Sie 3 Stunden vor dem Schlafengehen besser lassen sollten | Vogue Germany](https://www.vogue.de/beauty/artikel/3-2-1-regel-besser-schlafen), <https://www.vogue.de/beauty/artikel/3-2-1-regel-besser-schlafen>, Abrufdatum 14.06.2025

### Bilder

Stammen alle aus Pexels, [Stock Fotos, Lizenzfreie Bilder & Kostenlose Bilder](https://www.pexels.com/de-de/), <https://www.pexels.com/de-de/>, Abrufdatum 08.06.2025