

# Schlafregeln

Ziel ist eine sogenannte Schlafkompression. Der Ausgleich für fehlenden Schlaf ist weniger eine Frage der Menge, als mehr eine Frage der Qualität. Also besser kurz und tief als lang und oberflächlich.

1. **Versuchen Sie 1 Woche lang möglichst spät ins Bett zu gehen.** Und stehen Sie trotzdem zeitig auf. Damit bessern Sie Ihre Schlafqualität.
2. **Halten Sie jeden Tag regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten ein,** auch am Wochenende. Alle Regelmäßigkeit ist wichtig für den Biorhythmus. Am wichtigsten ist eine regelmäßige Aufstehzeit, sie ist ein Ankerpunkt des Biorhythmus.
3. **Beschränken Sie Ihre Bettzeit auf 7 Stunden pro Nacht.** Längere Liegezeiten verschlechtern Ihren Schlaf.
4. **Verzichten Sie auf Ihren Mittagsschlaf.** Ausgenommen einen Schlaf von 20-30min. vor 15.00 Uhr. Bitte keinen Schlaf am späten Nachmittag oder vor dem Fernseher.
5. **Trinken Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr.** Alkohol verschlechtert die Schlafqualität erheblich, besonders in der zweiten Nachthälfte.
6. **Trinken Sie 6 Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke.** Bis zu 14 Stunden vor dem Schlafen, können Kaffee, Cola und grüner oder schwarzer Tee Ihren Schlaf empfindlich stören. Besser maximal 3 Tassen Kaffee vor 10.00Uhr.
7. **Essen oder trinken Sie vor dem Zubettgehen keine größeren Mengen.** Ein kleiner Snack kann aber hilfreich sein.
8. **Bewegen Sie sich, machen Sie Sport,** aber nicht nach 20.00 Uhr.
9. **Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer** so, dass Sie sich dort wohl fühlen
10. **Schaffen Sie eine Pufferzone zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen.** Schreiben Sie sich Aufgaben und Sorgen in ein Tagebuch um es dann ablegen zu können.
11. **Legen Sie sich ein Zubettgeh-Ritual zu,** von maximal 30 Minuten.
12. **Das Bett ist nur zum Schlafen da.** Bitte im Bett nicht arbeiten, fernsehen, essen..
13. **Bleiben Sie nicht im Bett wach liegen,** wenn es quälend ist. Stehen Sie besser auf.
14. **Grübeln Sie nicht im Bett.** Wenn Sie Ihre Gedanke zu Ende denken müssen suchen Sie sich einen anderen Ort, zB einen 'Gedankenstuhl'.
15. **Essen Sie nachts nicht.** Sonst gewöhnt sich Ihr Körper daran.
16. **Machen Sie kein helles Licht an,** wenn Sie nachts aufstehen. Helles Licht ist ein Wachmacher.
17. **Sehen Sie nachts nicht auf die Uhr.** Kenntnis der Zeit raubt Ihrem Schlaf die Unbefangenheit.
18. **Setzen Sie sich nach dem Aufstehen 30 Minuten dem Tageslicht aus.** Es ist auch an Regentagen viel heller als künstliche Beleuchtung. Es hellt die Stimmung auf und stabilisiert Ihren Biorhythmus.
19. **Systematische Entspannungsübungen können helfen.** Besonders wenn sie eine hohes Aktivitätsniveau am Tage haben. Lernen Sie zB Muskelrelaxation nach Jacoben oder autogenes Training, zB auf YouTube
20. **Machen Sie sich Ihren Tag schön.** Es beeinflusst nicht nur der Schaf den nächsten Tag, sondern auch der Tag die nächste Nacht.

## Medikamente

Eine medikamentöse Therapie über 4Wo. hinaus birgt die Gefahr, dass das Medikament seine Wirkung verliert und es zu einer Abhängigkeit kommt. Die Einnahme eines Medikaments kann das Vertrauen in die eigenen Kräfte reduzieren und zur Gewohnheit werden. Zur Vermeidung dieser Gefahren gibt es folgende Konzepte:

- **Bedarfstherapie.** zB Tabletten nur auf Reisen oder vor Anlässen
- **Intervalltherapie.** Einnahme eines Medikaments über maximal 4 Wochen, dann eine wochenlange Pause. Auch nach Ausschleichen des Medikaments sind die Schlafstörungen weiter vermindert.
- **Kontrollierte Bedarfstherapie.** Hier wird das Medikament nur an 2-3 festgelegten Tagen der Woche eingenommen.