Zusammenfassung



Wahlmodul: Schlafhygiene

In diesem Wahlmodul haben wir uns mit deiner Schlafhygiene auseinandergesetzt und du hast wirksame Methoden zur Verbesserung deiner Nachtruhe kennengelernt. Hier haben wir dir die **7 goldenen Regeln der Schlafhygiene** noch einmal zusammengefasst.

Die Schlafhygiene

Die "Regeln für einen guten Schlaf" werden auch als Schlafhygiene bezeichnet. Sie umfassen Verhaltensweisen, die dir einen gesunden und erholsamen Schlaf ermöglichen.

1

Koffein bewusst genießen

Koffein und Wachmacher - Fluch und Segen. Gerade am Morgen ist eine Tasse Kaffee ein nachweislicher Wachmacher und kann dabei helfen, dass man in die Gänge kommt. Nicht nur Kaffee, auch Energiedrinks, Mate und bestimmte Teesorten beinhalten Koffein und nehmen Einfluss auf den Schlaf. Zu viel oder zu später Koffeingenuss, insbesondere nach 14.00 Uhr, kann nicht nur den Schlaf nach hinten verschieben, sondern v**erkürzt auch die Schlafdauer und unterdrückt den Tiefschlaf**. In der Regel dauert es **6-8 Stunden**, bis dein Körper das Koffein abgebaut hat.

2

Mittagsschlaf vermeiden

Gerade wenn man erschöpft und übermüdet ist, bietet sich ein Mittagsschlaf an. Auch wenn es nur ein paar Minuten sind, kann ein Nickerchen jedoch dazu führen, dass sich der sogenannte **Schlafdruck wieder abbaut**. Die Folge: Man ist länger wach und braucht mehr Zeit, um abends einzuschlafen. Für einen erholsamen und zusammenhängenden Schlaf ist es daher ratsam, auf den Mittagsschlaf zu verzichten.

3

Schaffe dir einen guten Schlafrhythmus

Menschen sind Gewohnheitstiere und unser Schlafverhalten bildet da keine Ausnahme. Wenn du immer zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett gehst oder aufstehst, dann verliert dein Körper irgendwann sein Gespür für Müdigkeit. Dieses Gespür ist abhängig von unserer **inneren Uhr**, auch Biorhythmus genannt. Ein wechselndes Schlafverhalten beeinflusst diesen Biorhythmus negativ. Die Regel gilt auch für das Wochenende. Dein Körper lernt einen erholsamen Schlaf am schnellsten, wenn du jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehst und morgens zur gleichen Zeit wieder aufstehst.

4

Bleibe aktiv

Verabredungen, Hobbys und Bewegung sind wichtig für das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Daher solltest du darauf nicht verzichten und du kannst ruhig auch mal etwas länger wach bleiben. Versuche allerdings am Morgen, z.B. nach einer Verabredung, trotzdem zur gewohnten Zeit aufzustehen. Falls du es jedoch nicht schaffst, rechtzeitig aufzustehen, verschiebe deine Aufstehzeit um maximal eine halbe bis eineinhalb Stunden.

5

Alkoholfreie Abende/ Rauchen

Zum Zusammenhang von Alkohol und Schlaf ist die Studienlage recht eindeutig: Auch wenn Alkohol die Einschlafdauer verkürzen kann, ist der Schlaf weniger tief, es kommt zu übermäßigem Träumen und häufigerem Erwachen. Dadurch ist die **Schlafqualität beeinträchtigt** und wird als weniger erholsam erlebt. Nikotin kann ebenso anregend auf unseren Körper wirken, deshalb sollten wir insbesondere am Abend nicht oder weniger rauchen.

6

Schlafmittel überdenken

Schlafmittel können zwar kurzfristig Erleichterung verschaffen, haben jedoch langfristige Folgen, die sich **negativ auf das Schlafverhalten** und die Lebensqualität **auswirken können**. Versuche daher lieber erstmal auf diese goldenen Regeln zu achten, bevor du Schlafmedikamente probierst.

7

Ein Ritual nur für dich

Schaffe dir ein **Einschlafritual**, welches dich körperlich, aber auch psychisch darauf vorbereitet, dass du im Anschluss darauf entspannt im Bett liegst. Egal ob eine Tasse Tee, ein Buch oder Entspannungsübungen – suche dir Aktivitäten, die dir gefallen und die dich zur Ruhe bringen.

Gibt es die perfekte Methode?

Du musst für dich selbst deine eigene perfekte Methode für besseren Schlaf finden. Schließlich gibt es verschiedene Strategien, die dir dabei helfen können, deine Schlafprobleme zu überwinden. Dabei ist es egal, ob du jeden Abend ein entspannendes Bad nimmst, Tee trinkst, meditierst oder ein Buch liest. Sorge dafür, dass du vor dem Zubettgehen in einen **entspannten Gemütszustand** kommst. Auch wenn du mal wieder nicht richtig einschlafen kannst – verkrampfe nicht und versuche nicht auf Teufel komm raus einzuschlafen. Das führt meist nur zum Gegenteil. Probiere verschiedene Methoden aus, bis du die findest, die dir am besten hilft, deinen Schlaf wieder erholsam werden zu lassen.