



Gut geschlafen?

Was Sie bei Schlafproblemen
tun können

So können Sie sich helfen

Patentrezepte für guten Schlaf gibt es nicht. Doch es gibt einiges, das Sie ausprobieren können.



Tagsüber

- Ein regelmässiger Rhythmus hilft dem Körper, Prozesse abzustimmen. Deshalb: Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf – selbst am Wochenende. Das natürliche Tageslicht reguliert den Schlaf-wach-Rhythmus: Täglich 30 bis 60 Minuten Aufenthalt am Tageslicht sind empfohlen – im Winter allenfalls eine Lichttherapielampe.
- Jeden Tag Bewegung bringt's. Sie hält am Tag wach und verbessert in der Nacht den Schlaf.
- Ein Nickerchen vor 15 Uhr gibt Energie. Es sollte aber nicht zu lange dauern: Stellen Sie den Wecker auf 10 bis maximal 20 Minuten.
- Wenn Stress Sie vom Schlafen abhält: Entspannungstechniken können helfen. Wenden Sie diese tagsüber an. Versuchen Sie, die Stressursache anzugehen. Suchen Sie dazu das Gespräch mit einer vertrauten Person. Oder lassen Sie sich psychologisch beraten, wenn Sie sich über längere Zeit stark gestresst fühlen.
- Koffein stört den Schlaf. Je nach Veranlagung während 8 bis 14 Stunden. Ob Kaffee, Energydrinks, Schwarz- oder Grüntee, trinken Sie davon wenig und nur morgens. Nikotin regt ebenfalls an. Vielleicht können Sie Ihre Schlafprobleme zum Anlass für einen Rauchstopp nehmen. Und: Auch Medikamente können schlafstörend wirken. Fragen Sie in der Arztpraxis oder Apotheke, ob dies für Ihre Medikamente gilt.



Abends

- Schaffen Sie zwischen Alltag und Schlaf eine Pufferzone. Tun Sie etwas Ruhiges, das Sie positiv stimmt. Nicht zu empfehlen sind Liegen oder Dösen vor der Schlafenszeit. Denn: Das erfrischt und erschwert danach das Einschlafen. Manchen Menschen hilft es, Positives, Negatives und Lösungsgedanken für Probleme aufzuschreiben.
- Sport am Abend macht viele Menschen wach. Beobachten Sie, ob Sie besser schlafen, wenn Sie abends keinen Sport treiben.

- Alkohol hilft manchmal beim Einschlafen, stört aber immer das Durchschlafen. Trinken Sie deshalb selten, und verzichten Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf Alkohol.
- Ein voller Bauch schläft nicht gut. Eine volle Blase ebenso wenig. Essen Sie deshalb abends etwas Leichtes. Trinken Sie nach 18 Uhr nur 1–2 dl. Gehen Sie jedoch nicht hungrig oder durstig schlafen.
- Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie schläfrig sind.
- Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen. So verbindet Ihr Körper das Bett «automatisch» mit Schlaf. Kurze Lektüre vor dem Einschlafen und Sex sind Ausnahmen von dieser Regel.

Nachts



- Verbringen Sie nicht mehr als 8 bis 9 Stunden im Bett.
- Stellen Sie den Wecker ausser Sichtweite. Nachts zu wissen wie spät es ist, stresst zusätzlich.
- Wenn Sie nachts aufwachen: Bleiben Sie entspannt liegen. Wenn der Schlaf nicht kommt oder Nervosität aufkommt: Stehen Sie auf und tun Sie etwas Beruhigendes. Meiden Sie dabei helles Licht und das Licht von Bildschirmmedien; sie machen wach. Und: Essen Sie nicht. Ihr Körper gewöhnt sich daran und lässt Sie künftig mit Hunger aufwachen.
- Finden Sie heraus, was für Sie die beste Schlafumgebung ist. Ein ruhiges, kühles Zimmer zwischen 16 und 18 °C und Lüften vor dem Schlafengehen hilft vielen Menschen.



Rezeptpflichtige Schlafmittel nur im Ausnahmefall

Die allermeisten rezeptpflichtigen Schlafmittel können abhängig machen und das bereits nach wenigen Wochen. Für die Behandlung länger andauernder Schlafprobleme sind sie deshalb nicht geeignet. Bei stark belastenden Ereignissen (z.B. ein Todesfall), die den Schlaf massiv stören, kann ausnahmsweise eine kurzfristige Einnahme während maximal 2 bis 4 Wochen hilfreich sein. Bei lang andauernder Schlaflosigkeit wird eine Verhaltenstherapie empfohlen.

Gut zu wissen:

Der Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens

Mit zunehmendem Alter schläft man oberflächlicher und erwacht häufiger. Wer also nicht mehr gleich schläft wie früher, braucht sich nicht zu sorgen. Sprechen Sie es aber beim Arztbesuch an, wenn Sie unter länger andauernder Müdigkeit leiden.

Verständlicherweise erleben viele ältere Menschen den leichteren Schlaf als unangenehm. Alle hier genannten Tipps helfen auch im Alter. Speziell erwähnt seien:

- Mit der Pensionierung ändert sich der Tagesrhythmus. Was den Schlaf verbessert: Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen, tagsüber aktiv sein und täglich nach draussen gehen.
- Ältere Menschen reagieren empfindlicher auf rezeptpflichtige Schlafmittel. Insbesondere die Sturzgefahr steigt.



Lassen Sie sich beraten

Wenn Ihre Schlafbeschwerden über längere Zeit anhalten: Suchen Sie ärztliche Hilfe. Wenn erste Behandlungen und Verhaltensänderungen keine Wirkung zeigen oder wenn der Verdacht auf eine Atem- oder Bewegungsstörung im Schlaf besteht: Lassen Sie sich an eine Schlafexpertin/einen Schlafexperten überweisen. Diese können, wenn angezeigt, Ihren Schlaf untersuchen und Therapien besprechen. Eine individuelle Schlafberatung hilft, wirksame Verhaltenstherapien gegen Schlafprobleme gut umzusetzen.



Weitere Informationen

Unser Faltblatt «Schlaf- und Beruhigungsmittel. Abhängigkeit vermeiden» informiert vertieft über rezeptpflichtige Schlafmittel. Download und Bestellung unter [suchtpraevention-zh.ch](https://www.suchtpraevention-zh.ch). Dort können Sie auch weitere Exemplare dieses Faltblatts beziehen und finden die Adresse der Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region.