



Schlafhygiene (Hygiene „der Gesundheit zuträgliche Kunst“) ist die Technik oder Kunst, die einen gesunden Schlaf ermöglicht oder fördert: bestimmte Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen – Umgestaltung der Schlafumgebung, Einüben von Schlafritualen oder Entspannungstechniken – helfen, Schlafstörungen zu vermeiden oder wieder ausreichend erholsam zu schlafen.

Psychische und körperliche Belastungen können den Schlaf vorübergehend aus dem Gleichgewicht bringen. Dazu zählen auch äußere Einflüsse wie Licht, Lärm, Raumtemperatur, beengende Schlafkleidung, eine ungeeignete Matratze oder ein schlechtes Bett. Daneben spielen falsche Ernährung, sowie Alkohol-, Nikotin- und Koffeingenuss, insbesondere bei bereits vorhandenen Schlafstörungen, eine Rolle. Besonders Schichtarbeiter oder Personen mit sehr unregelmäßiger Arbeitszeit entwickeln, oft erst nach längerer Zeit häufiger Umstellungen des Schlaf-Wach-Rhythmus, Schlafstörungen.

Menschen sind unterschiedlich gegen Störungen wie z. B. Lärm anfällig. Auch benötigt nicht jeder gleich viel Schlaf. Wer nach wenigen Stunden Schlaf ausgeruht und leistungsfähig ist, hat dementsprechend ausreichend geschlafen. Wird versucht, länger zu schlafen als eigentlich notwendig (zum Beispiel wegen des Glaubens, acht Stunden seien ein zwingendes Mindestmaß), so kann dieses Verhalten auf Dauer ebenfalls Schlafstörungen auslösen, die sich in häufigem Erwachen oder schlechter Schlafqualität äußern. Kinder, die regelmäßig schlafen geschickt werden, obwohl sie noch nicht müde sind, gewöhnen sich an schlaffremde Aktivitäten und können später eine Tendenz zu Schlafstörungen entwickeln. (Quelle: Wikipedia 2011)

Der Schlafplatz sollte dunkel und geräuschlos sein.

Auf eine angemessene Temperatur (16-18°C Raumtemperatur) ist zu achten.

Das Bett ist nur zum Schlafen da. Fernsehen, Mahlzeiten, Computer haben ihren eigenen Platz.

Auf einen Mittagsschlaf sollten Sie verzichten. Höchstens 30 Minuten sind erlaubt.

Es sollten tagsüber Aktivitäten gewählt werden, die eine gewisse Erschöpfung hervorrufen (z.B. Sport oder Spaziergänge).

Die letzte Mahlzeit sollte spätestens um 19 Uhr eingenommen werden. Auf Kaffee, Tee, Alkohol und Nikotin sollte verzichtet werden. Ausnahme sind Teegetränke mit beruhigender Wirkung (z.B. Melisse).

Bemerken Sie, dass Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf und betätigen Sie sich ein wenig; gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie Müdigkeit verspüren.

Direkt vor dem Schlafengehen sollten keine aufregenden Dinge (Stress, Gesellschaftsspiele, Computerspiele, Gruselfilme) verrichtet werden. Hören Sie entspannt Musik oder lesen Sie ein Buch.

Sorgen Sie für einen festen Rhythmus, damit sich Ihre „innere Uhr“ an die Schlaf- und Wachzeit gewöhnt. Stehen Sie jeden Morgen zu einer bestimmten Uhrzeit auf, auch wenn Sie noch müde sind.