

Ratgeber

Schlafstörungen

Ausgabe 1.1, 31.03.2021

Schlafhygiene – Umwelt Faktoren

Achtsamkeitsnotiz

In manchen Fällen ist schlechter und unruhiger Schlaf auf Erkrankungen wie Schlafapnoe, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck zurückzuführen. Auch viele Medikamente können den Schlaf stören oder zu Schläfrigkeit führen. Kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt, um solche Ursachen auszuschließen.

Wann helfen die schlafhygienischen Regeln?

Als Schlafhygiene werden alle Gewohnheiten und Umstände bezeichnet, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Die konsequente Befolgung einiger einfacher Regeln bewirkt oft schon eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität.

Die Schlafhygiene hilft:

- Bei Einschlafstörungen: Wenn eine Person nach dem Zubettgehen mehr als 30 Minuten zum Einschlafen benötigt.
- Bei Durchschlafstörungen: Wenn eine Person über längere Zeit nachts aufwacht und danach lange wach liegt.

Nutzen

- Regulierung des Schlaf-/Wachrhythmus (zirkadianer Rhythmus)
- Erholsamer Schlaf
- Reduzierte Tagesmüdigkeit
- Erhöhte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit am Tag
- Gesunder Schlaf stärkt das Immunsystem

Umsetzung

Regelmässige Bettzeiten

Achten Sie auf regelmässige Aufsteh- und Schlafenszeiten. Sie sollten nicht mehr als 30 Minuten von diesen Zeiten abweichen, auch am Wochenende nicht. Wichtige Funktionen wie die Hormonproduktion, die Atmung und der Kreislauf unterliegen einem bestimmten Schlaf-Wach-Rhythmus.

Körperliche Betätigung

Individuell und sorgfältig dosierte körperliche Betätigung während des Tages ist wichtig und kann die Schlafqualität verbessern. Vermeiden Sie aber generell bis zur Genesung von Long-COVID körperliche Überanstrengungen, insbesondere nach 18 Uhr: Starke körperliche Anstrengung regt ähnlich wie Koffein oder Nikotin das sympathische Nervensystem an, das dem Körper «Aktivität» oder «Stress» signalisiert. Nach körperlicher Anstrengung braucht der Körper mehrere Stunden, bis die Aktivität des sympathischen Nervensystems wieder abflaut.

Pufferzone

Schaffen Sie sich zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone. Schliessen Sie den Alltag zwei Stunden vor dem Zubettgehen ab, und widmen Sie die restliche Zeit der Erholung. Dazu gehört auch, die Bildschirmzeit zu beenden. Sollte der Alltag Sie nicht loslassen, kann es hilfreich sein, die Gedanken in einem Tagebuch aufzuschreiben und damit «abzulegen». Versuchen Sie, störenden Gedanken und Problemen nicht im Bett nachzugehen, sondern beispielsweise auf einem «Gedankenstuhl».

Zubettgeh-Ritual

Legen Sie sich ein Zubettgeh-Ritual zu, also eine Reihe regelmässiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen. Das kann z.B. das Lichterlöschen, das Abschliessen der Haustüre oder das Zähneputzen sein. Ein solches Ritual kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf das Schlafen einzustimmen. Das Ritual sollte maximal 30 Minuten dauern. Entspannungsübungen (z.B. [Progressive Muskelrelaxation](#) und [Atemübungen](#)) oder Ruhebilder können zudem das Einschlafen erleichtern. Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind.

Schlafumgebung

Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd. Wichtige Faktoren sind die Temperatur, das Licht und die Geräusche – das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und eher kühl (16 bis 18°C) sein. Zudem sollte es nur zum Schlafen und nicht gleichzeitig als Arbeitszimmer dienen.

Wecker/Handy/Uhr

Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr: Der Blick auf die Uhr löst meist eine entsprechende gedankliche und körperliche Reaktion aus und raubt damit die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Am besten drehen Sie Ihren Wecker so, dass Sie die Uhrzeit nicht sehen können. Zudem empfiehlt es sich, das Handy ganz auszuschalten und nicht im Schlafzimmer aufzubewahren. So geraten Sie nicht in Versuchung, nachts aufwühlende Nachrichten und Mails zu lesen. Lassen Sie sich stattdessen von einem gewöhnlichen Wecker wecken.

Beschränkte Bettliegezeit

Verbringen Sie maximal so viel Zeit im Bett, wie Sie durchschnittlich pro Nacht während der vergangenen sieben Tage geschlafen haben, denn zu lange Bettliegezeiten können Schlafstörungen begünstigen. Als Richtwert gilt: nicht länger als sieben bis acht Stunden im Bett verbringen. Wenn Sie nachts aufwachen, stehen Sie nach etwa 15 Minuten auf und legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie müde werden. Nutzen Sie das Bett zudem nur zum Schlafen und nicht beispielsweise zum Fernsehen.

Licht

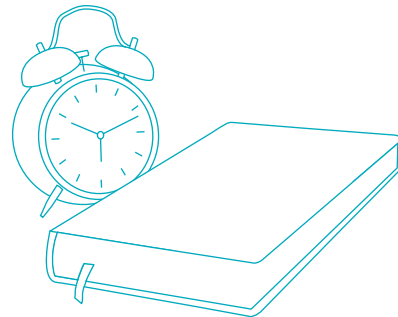
Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie sich keinem hellen Licht aussetzen: Dieses wirkt als Wachmacher und kann die innere Uhr aus dem Rhythmus bringen. Nach dem Aufstehen am Morgen sollten Sie sich etwa eine halbe Stunde dem Tageslicht aussetzen: Das Tageslicht hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat zugleich eine stimmungsaufhellende Wirkung. Im Winter kann eine Lichttherapie-Lampe helfen, die nötige Dosis Licht zu bekommen.

Gelassenheit beim Wachliegen

Setzen Sie sich nicht unter Druck mit der Idee, nur erholt zu sein, wenn Sie die ganze Nacht durchgeschlafen haben. Es ist nämlich völlig normal, in der Nacht mehrmals aufzuwachen. Ein Schlafzyklus besteht aus verschiedenen Schlafphasen und dauert beim Menschen rund 90 Minuten. Zwischen zwei Zyklen wachen die meisten kurz auf, auch wenn sie sich am nächsten Morgen nicht daran erinnern können. Selbst wenn Sie zwischen zwei Zyklen etwas länger wachliegen, muss das kein Grund zur Sorge sein – Sie erholen sich trotzdem. Schon nur dieses Wissen kann Stress reduzieren und den Schlaf fördern.

Schlafstagebuch

Führen Sie ein Schlafstagebuch: Wann Sie zu Bett gehen, was Sie vorher gemacht und gegessen haben, in welcher Stimmung Sie waren. Am Morgen notieren Sie, wann Sie aufwachen und wie die Schlafqualität war. So bekommen Sie ein besseres Gefühl dafür, wie viel Sie effektiv schlafen und was den Schlaf beeinträchtigen könnte.



Vorlagen für Schlafstagebücher findet man leicht im Internet, z.B.:

- [Schlafprotokoll Tagebuch](#)
- [Sleep Diary](#) (auf Englisch)

Quellen

Brunner. (o. J.). Natürliche Schlafmittel – diese Kräuter helfen bei Schlafproblemen. Helsana. Abgerufen 2. April 2021, von <https://www.helsana.ch/de/blog/themen/gesundheitswissen/natuerliche-schlafmittel.html>

Dimitrov, S., Lange, T., Gouttefangeas, C., Jensen, A. T. R., Szczepanski, M., Lehnnolz, J., Soekadar, S., Rammensee, H.-G., Born, J., & Besedovsky, L. (2019). Gas-coupled receptor signaling and sleep regulate integrin activation of human antigen-specific T cells. *Journal of Experimental Medicine*, 216(3), 517–526. [Zur Quelle](#)

LUNGE ZÜRICH. (2020). Merkblatt: Gesunder Schlaf (Schlafhygiene). [Zur Quelle](#)

NICE. (2007). Chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy): Diagnosis and management. *Chronic Fatigue Syndrome*, 53.

Riemann, D., Baum, E., Cohrs, S., Crönlein, T., Hajak, G., Hertenstein, E., Klose, P., Langhorst, J., Mayer, G., Nissen, C., Pollmächer, T., Rabsstein, S., Schlarb, A., Sitter, H., Weeß, H.-G., Wetter, T., & Spiegelhalder, K. (2017). S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen: Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“ (AWMF-Registernummer 063-003), Update 2016. *Somnologie*, 21(1), 2–44. [Zur Quelle](#)

Universitätsspital Zürich. (2021). Chronische Müdigkeit—Behandlungen. Universitätsspital Zürich. [Zur Quelle](#)

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long-COVID-Netzwerk
hello@altea-netzwerk.ch
www.altea-netzwerk.ch