

Ratgeber

Schlafstörungen

Ausgabe 1.0, 31.03.2021

Schlafhygiene - Gesundheitsverhalten

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

Essen

Nehmen Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keine grösseren Malzeiten zu sich. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen – z.B. ein Glas Milch mit Honig, Schokolade oder eine Banane – kann hingegen hilfreich sein. Falls Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen: Regelmässiges Essen in der Nacht führt dazu, dass Sie auch regelmässig aufwachen, denn der Körper hat sich in diesem Fall an das nächtliche Essen gewöhnt und verlangt nach seiner üblichen Essensration.

Koffein und Teein

Trinken Sie vier bis acht Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee oder andere koffein- und teehaltigen Getränke wie Schwarz- oder Grüntee mehr. Die schlafschädigende Wirkung von Koffein und Teein kann je nach Empfindlichkeit acht bis 14 Stunden anhalten.

Tipp für eine Entwöhnung: Versuchen Sie, für vier Wochen ganz auf Kaffee oder Schwarz-/Grüntee zu verzichten, und trinken sie anschliessend nicht mehr als drei Tassen bis spätestens zehn Uhr vormittags.

Alkohol

Trinken Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Zwar hilft Alkohol in einigen Fällen beim Einschlafen, er beeinträchtigt aber die Schlafqualität und verstärkt Durchschlafprobleme insbesondere in der zweiten Nachthälfte. Auch Drogen beeinflussen die Schlafqualität negativ.

Rauchen

Rauchen Sie nach 19 Uhr abends nicht mehr, oder hören Sie – noch besser – ganz mit dem Rauchen auf. Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ aus wie Koffein. Die Wechselwirkung von Alkohol und Nikotin wirkt besonders schlafstörend. Langfristig wird der Schlaf zudem durch die eingeschränkte Lungenfunktion auf Grund des Rauchens beeinträchtigt.

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). G β s-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., Klohe, 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