

# Infoblatt Schlafförderung

## **Die Umgebung**

Verbannen Sie nach Möglichkeit alles was nicht mit Schlafen zu tun hat aus Ihrem Schlafzimmer – Schreibtisch, Computer, Fernseher etc.

Die Temperatur sollte zwischen 14 und 18 Grad liegen. Lüften Sie regelmäßig, vermeiden Sie Zugluft.

Die Beleuchtung sollte Tagsüber hell, Abends bzw. vor dem zu Bett gehen gedämpft mit viel rot und gelb-Anteil gestaltet sein.

Das Bett sollte möglichst großzügig gehalten sein, 20cm Größer als der Schläfer und ausreichend breit (z.B. 1m).

Die Matratze dazu sollte punktelastisch sein und weder zu hart, noch zu weich. Testen Sie ausgiebig, bevor sie sich entscheiden. Optimal wäre die geeignete Matratze für den Schlaftyp (Bauch, Seiten, Rückenschläfer), vor allem bei Paaren. Zudem sollte jeder seine eigene Decke haben, damit die Störungen durch den Partner möglichst gering gehalten werden.

Verbannen Sie auch eine Uhr, auf die sie immer sehen können, sobald sie die Augen öffnen. Das kann dazu führen noch mehr Aufregung über mögliche Wachphasen (die Sie ja jetzt nicht mehr haben werden) zu vermeiden.

Die Angst vor dem Wachsein ist ein größerer Störfaktor, als das Wach sein selbst. Sagen sie sich Bewusst: "Stopp – mir macht das nichts aus – ich werde gleich wieder einschlafen!" Oder sagen sie sich folgendes Vor: „Ich schlafe ein, ich schlafe aus“ im gleichen Tempo wie die Atemzüge ein und aus. Versuchen sie langsamer zu werden mit jedem Atemzug.

## **Die Rituale und Regeln**

Mittagsschlaf ist ok, so lange er 30 Minuten nicht überschreitet. Ansonsten wird die Schlafbereitschaft bis zum Abend möglicherweise gesenkt. Falls der Schlaf öfter gestört ist, sollten sie auf den Mittagsschlaf verzichten.

Bewegung ist gut, aber Sport zu kurz vor dem Schlafen ist hinderlich, da der Körper noch zu aufgeputscht ist. Anstrengender Sport sollte min. 3-4 Stunden vor dem Schlafen beendet werden.

Entspannungsverfahren und Atemtechnik helfen auch vor dem Schlaf, müssen jedoch zuvor geübt werden. Dazu gehört auch, dass sie nicht bis zur letzten Minute aktiv sind und dann Schlafen gehen. Ruhe zwischen Tagesaktivität, TV etc. vor dem zu Bett gehen.

Versuchen Sie scharfe und zu fettige Speisen und zu große Portionen vor dem Schlaf zu vermeiden. Auch 2-3 Stunden vor dem zu Bett gehen sollten sie nichts mehr essen.

Trinken sie schon während des Tages genug, damit sie nicht große Mengen Flüssigkeit vor der Nacht zu sich nehmen und so den Harndrang in der Nacht verstärken.

Zu große Mengen Alkohol vermeiden, da dieser die Nachtruhe und die Atemtätigkeit beeinflusst.

Auch der Wachmacher Nikotin ist zu vermeiden.

Probleme sollten nicht in der Nacht gewälzt werden. Schreiben sie alles was sie beschäftigt auf einen Block. Sie sollten dazu auf dem Nachtkästchen einen Stift und Block bereithalten. So schreiben Sie sich alles aus dem Sinn – zumindest bis zum nächsten Tag – und können sicher sein nichts zu vergessen.

Am Besten ist, immer die gleiche Uhrzeit zum Einschlafen zu wählen und das auch beizubehalten.

Dieses Ritual unterstützt Sie, genau so wie etwas, das sie immer vor dem Einschlafen machen. Z. B. Ein Glas Milch trinken etc.

Entscheiden sie selbst, welche der Tipps für sie zutreffen, oder fragen sie ihren Partner.