

Ratschläge für eine ruhige Nacht

Ihre nächtlichen Atmungsstörungen hängen möglicherweise davon ab, wo und wie Sie schlafen; oder davon, wie viel oder was Sie essen und trinken. Ich möchte Ihnen deshalb ein paar Tipps geben, wie Sie durch Umstellung Ihrer Lebensweise oder Schlafgewohnheiten zu einer gesunden Schlafhygiene beitragen können.

Schlafhygiene-Regeln:

1. Halten Sie Ihre individuell notwendige Schlafmenge ein. Schlafen Sie nicht länger als nötig.
2. Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein (Tag-Nacht-Rhythmus!). Das morgendliche Aufstehen erfolgt immer zur gleichen Zeit, unabhängig davon, wie gut oder wie schlecht der Schlaf war. Dieses Verhalten unterstützt die Ausbildung eines geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus. Verzichten Sie auf Tagesnickerchen. Der Schlafdruck wird so auf den Nachtschlaf konzentriert.
3. Schaffen Sie angenehme Schlafbedingungen: kühler, ca. 18 Grad, kalter, gut gelüfteter, ruhiger und dunkler Raum; Bett: ausreichend weiche Matratze, der bevorzugten Schlafposition angepasstes, ausreichend dickes Kopfkissen, Aufstellung des Lattenrostes um 10-20 cm.
4. Gehen Sie nicht hungrig ins Bett, aber nehmen Sie die letzte größere Mahlzeit ca. 3-4 Stunden vor dem Zubettgehen ein.
5. Meiden Sie abends Kaffee, Alkohol oder schwarzen Tee. Meiden Sie Nikotin. Es stört den Schlaf.
6. Normalisieren Sie Ihr Körpergewicht und seien Sie mindestens 30 Minuten am Tag sportlich aktiv.
7. Versuchen Sie, den Abend entspannend zu gestalten (keine intensive Arbeit oder Ausdauersport, lieber Gymnastik oder ein entspannender Abendspaziergang).
8. Das Bett ist nur zum Schlafen da. Nicht darin essen, lesen oder fernsehen. Einzige Ausnahme von der Regel sind sexuelle Aktivitäten. Keine Arbeitsgegenstände im Schlafzimmer haben (Bügelbrett, Computer, Schreibtisch).
9. Das Zubettgehen ist nur erlaubt, wenn man müde ist und glaubt, einschlafen zu können.
10. Bei Einschlafproblemen sollte man das Bett als auch das Schlafzimmer wieder verlassen. Bleiben Sie solange auf, bis wieder echte Müdigkeit eintritt. Wenn sich der Schlaf dann dennoch nicht einstellt, stehen Sie wieder auf und wiederholen Sie diesen Prozess, so oft wie nötig. Das Ziel ist es, den Reiz „Bett“ mit einem schnellen Einschlafen zu verbinden. Nachts nicht auf den Wecker (umdrehen!) oder die Armbanduhr gucken.
11. Nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente, aber nicht regelmäßig ein Schlafmittel.
12. U.a. können folgende Medikamente Schlafstörungen verursachen: Weckmittel und Appetitzügler, Sympatikomimetika (Asthmamittel), Antihypertensiva (Blutdrucksenker), Antidepressiva, Neuroleptika (Psychopharmaka), Antiepileptika, Antibiotika, Laxantien (Abführmittel), Diuretika (Wassertabletten), Antidiabetika (Mittel gegen Zuckerkrankheit), Antihistaminika (Antiallergika).