

## REGELN FÜR EINE GUTE SCHLAFHYGIENE

1. Finde deine optimale Schlafdauer (6, 7.5 oder 9 Stunden). Wann wachst du (z.B. im Urlaub oder am Wochenende) ohne Wecker zum ersten Mal auf? -> optimale Schlafdauer
2. Finde dein optimales Zeitfenster. Welcher Chronotyp bist du? Bist du z.B. eine ausgeprägte Eule („Nachtmensch“), so ist das genetisch veranlagt und lässt sich nicht abtrainieren. Lebst du permanent nicht im Einklang mit deiner inneren Uhr, schädigt dich das nachhaltig. Das einzig Gesunde ist, seinen Lebensrhythmus seinem inneren Rhythmus anzupassen. Anders herum funktioniert es nicht. Die Schlafdauer bleibt dennoch dieselbe, nur das Fenster verschiebt sich. Es macht z.B. einen großen Unterschied, ob du von 00:00 Uhr bis 06:00 Uhr schläfst, oder von 02:00 Uhr bis 08:00 Uhr. Auch hier der Rat: Beobachte dich im Urlaub (oder in einer Zeit, in der du deinem Rhythmus folgen kannst). Zu welcher Uhrzeit stehst du am Liebsten auf?
3. Wenn du 1. und 2. herausgefunden hast, bist du auf dem besten Weg deinen perfekten Rhythmus zu finden. Sobald sich dein Körper darauf eingestellt hat, wird es dir gelingen deinen Wecker so zu stellen, dass er dich nicht aus dem Tiefschlaf reißt sondern dich dann weckt, wenn du dich sowieso auf dem Weg oder bereits in einer Wachphase befindest. Wirst du von deinem Wecker aus dem Tiefschlaf gerissen, ist das sehr ungesund für deinen Körper und kann deinen Rhythmus nachhaltig stören. Sehr zu empfehlen ist dabei auch ein Lichtwecker, der deinen Körper auf das letztendliche Weckerklingeln durch heller werdendes Licht vorbereitet.
4. Stehe jeden Morgen zur gleichen Zeit auf (im Idealfall sogar am Wochenende). Stehe sofort beim ersten Weckerklingeln auf. Bleibst du liegen oder döst nochmal oder schläfst gar nochmal, bist du danach müder. Wichtiger Hinweis: Der Schlafrhythmus wird über das Aufstehen bestimmt, nicht über das Zubettgehen! Es ist okay mal etwas später ins Bett zu gehen, wenn du doch noch nicht müde genug bist. Damit dein Rhythmus nicht durcheinander kommt, steh unbedingt trotzdem zur gleichen Zeit auf! Je konsequenter du das machst, desto konsequenter wirst du auch abends zur gleichen Zeit müde.
5. Keine langen Wachphasen im Bett. Aufstehen, etwas Ruhiges machen und bei Müdigkeit wieder hinlegen. Dabei ist es wichtig, nicht zu aktiv zu werden. Langsam und „verschlafen“ bewegen. Kein grelles Licht, am Besten nur schwaches Gelblicht! Kein Handy, vor allem kein social media! Wenn Handy, dann nur im Nachtmodus (Blaulichtfilter)!
6. Nachts nicht auf die Uhr schauen! Das Kontrollieren der Zeit kann eine Schlafstörung konditionieren. Regt man sich zusätzlich darüber auf, hindert es zusätzlich am Schlafen.
7. Aktiviere ab 20 Uhr abends (bzw. 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen) den Night-Shift-Modus auf deinem Handy (Blaulicht-Filter, Nachtlichtmodus). Dieser kann auch dauerhaft eingestellt werden, sodass er jeden Abend zur gleichen Zeit aktiviert wird und jeden Morgen wieder deaktiviert. Blaulicht beeinträchtigt die Schlafqualität, da es dem Licht der Morgendämmerung ähnelt und der Körper das Signal bekommt die Melatoninproduktion einzustellen.
8. Das Bett nur zum Schlafen verwenden. Keine Aktivitäten im Bett wie Fernsehen, Essen oder Ähnliches (Ausnahme: Sex).
9. Mittagsschlaf lieber vermeiden. Wenn doch notwendig, maximal 30 Minuten und ausschließlich im Bett.

## REGELN FÜR EINE GUTE SCHLAFHYGIENE

10. Ausschließlich im Bett schlafen. Nicht auf dem Sofa!!!
11. Nur bei ausgeprägter Müdigkeit ins Bett gehen und ins Bett gehen, sobald diese auftritt. Unterdrücktes Schlafbedürfnis kann zu Schlafstörungen führen.
12. Abends körperliche und geistige Aktivität allmählich verringern. Dies signalisiert dem Körper, dass er zur Ruhe kommen sollte.
13. Ein Ritual kann dabei helfen, den Körper noch mehr auf den Schlaf vorzubereiten. Zum Beispiel Lesen, aber nur, wenn den Rest des Tages Ähnliches nicht gelesen wird und das Buch beim Einschlafen hilft und nicht aufregt. Entspannende Musik hören oder ein Hörbuch. Am besten so leise, dass du dich konzentrieren musst, um noch etwas zu hören. Nutze den Schlafmodus (bei Audible) oder den Wecker und stelle als „Ton“ ein: Wiedergabe stoppen, damit es nicht ewig weiterläuft nachdem du eingeschlafen bist und dich wieder aufweckt.
14. Regelmäßige körperliche Aktivität um auch den Körper zu ermüden, aber nicht zu kurz vor dem Schlafengehen, da du sonst zu aktiv bist. Höre hier auf deinen Körper und finde den optimalen Zeitpunkt für dich Sport zu machen. Achte hierbei auch auf den Zeitpunkt deiner Ernährung, damit sich Ernährung und Sport wiederum nicht in die Quere kommen.
15. Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, beeinträchtigt jedoch erheblich die Schlafqualität (der Schlaf wird unruhiger, weniger tief). (Appetitizügler und andere Medikamente können die Qualität ebenfalls beeinträchtigen.)
16. Keine schweren Mahlzeiten am Abend. Durch erhöhte Magen- und Darmtätigkeit kann der Schlaf unruhiger und oberflächlicher werden.
17. Das Schlafzimmer sollte eine angenehme Atmosphäre haben (so wie es für dich persönlich am Angenehmsten ist): richtige Raumtemperatur, richtige Lichtverhältnisse (am Besten allerdings dunkel), richtige Geräuschkulisse, richtige Matratze. Die Lichtverhältnisse sind hierbei das Wichtigste, da sie deinen Körper dabei unterstützen den Rhythmus für die Melatoninproduktion zu finden. Versteife dich nicht zu sehr auf das Finden der „perfekten“ Matratze oder Ähnliches. Das Wichtigste beim Thema Schlaf ist, dass dein Körper weiß, wann er Melatonin produzieren soll und wann nicht und das geschieht durch klare Regeln und Struktur, wie oben beschrieben.
18. Keine störenden Gedanken mit ins Bett nehmen. Schließe bewusst mit dem Tag ab bevor du ins Bett gehst und schreibe dir auf, wenn du noch an etwas denken willst, damit du dich am nächsten Tag damit befassen kannst. Dein Unterbewusstsein ist sowieso viel schlauer als dein Bewusstsein, benötigt aber Raum um arbeiten zu können. Raum gibst du deinem Unterbewusstsein, indem du bewusst nicht mehr nachdenkst. Verlasse dich ruhig auf dein Unterbewusstsein, das regelt das schon für dich! Nicht umsonst gibt es den Spruch: Ich schlaf da mal noch ne Nacht drüber. Es bedeutet ganz einfach: Ich gebe meinem Unterbewusstsein Raum, mein ganzes Wissen zu sortieren und es meinem Bewusstsein später zu präsentieren.
19. Erlaube dir zur Ruhe zu kommen! Morgen ist auch noch ein Tag. Der heutige Tag ist vorbei. Jetzt darfst du Kraft und Energie tanken. Danach geht es weiter. Jetzt ist der Zeitpunkt dir Ruhe zu gönnen. Alles Andere kommt später. Morgen ist erst nach dem Schlafen. Du darfst dich erholen. Du darfst dir eine Pause gönnen. Du darfst zur Ruhe kommen.