



**Selbsthilfegruppen Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen Baunatal und Kassel**  
Zubettgehen. Möglichst immer das gleiche Einschlafritual einhalten. Hier wird dem Körper signalisiert, dass bald geschlafen werden soll.

Einschlafen. Entspannen, leichte Musik hören, nicht grübeln, sondern an schöne Erinnerungen denken.

#### **In der Nacht:**

Schlafumgebung. Achten Sie darauf, das Schlafzimmer und Bett schlaffördernd sind. Raumtemperatur, Lichtverhältnisse und Lärmpegel können den Schlaf erheblich beeinflussen. Ebenso ist auf Bett und Bettwäsche zu achten. Hier ist oft individuelle Gewohnheiten ausschlaggebend.

Bett nur zum Schlafen benutzen. Unser Körper stellt im Laufe der Entwicklungen einen Zusammenhang zwischen dem Aufenthalt im Bett und dem Schlafzustand her (Konditionierung). Er reagiert dann sozusagen automatisch auf das Zubettgehen mit erhöhter Einschlafbereitschaft. Aus diesem Grund sollten Sie im Bett weder arbeiten, noch fernsehen oder essen, sonst verlernt unser Körper, dass das Bett mit dem Schlaf gekoppelt sein soll.

Schlafdauer. Verbringen Sie nicht zulange Zeit im Bett. Verkürzen Sie eher noch die Zeit, die sie dort verbringen. Die Zeit im Bett wird dann meist effektiver mit Schlaf gefüllt. Die Schlafdauer ist nicht so ausschlaggebend für die Erholung.

Wachliegen. Wenn man nachts im Bett liegt und nicht schlafen kann, schon unruhig wird sollte man aufstehen und etwas tun (z.B. aufräumen oder etwas lesen). Auch kleine Zwischenmahlzeiten oder Getränke einnehmen ist möglich. Erst wieder ins Bett, wenn Müdigkeit zu spüren ist. Wenn man nachts wach im Bett liegt, kann man sich auch sagen: „wie schön, dass ich noch nicht aufstehen muss“ und das entspannte Liegen genießen.

Grübeln. Die Gedanken, die einem beim Wachliegen nachts kommen, sind meist ausgesprochen belastend. Unsere „innere Uhr“ lässt uns zu dieser Zeit in ein Leistungs- und Stimmungsloch rutschen. Aus diesem Grunde keine Probleme lösen wollen, lieber an angenehme Erinnerungen denken.

#### **Einschlafzeitpunkt – Aufwachzeitpunkt.**

Falls man zu einer bestimmten Zeit nicht einschlafen kann, sollte man versuchen, eine halbe Stunde früher oder später zu Bett zu gehen. Wir werden von einem 90 Minuten-Aktivitätsrhythmus gesteuert und vielleicht versuchen wir gerade zu einem „wachen“ Zeitpunkt einzuschlafen. Entsprechendes gilt für das Erwachen. Fällt es besonders schwer zu einer bestimmten Zeit zu erwachen, den Wecker eine halbe Stunde früher (oder später)stellen.

Medikamente. Nur in Absprache mit dem Arzt. Vor einer medikamentösen Behandlung sollten erst die nicht-medikamentösen Verfahren ausprobiert werden (Schlafhygiene, Verhaltenstherapie). Falls doch eine medikamentöse Behandlung erforderlich ist, sollte diese immer von einem nichtmedikamentösen Verfahren begleitet werden. Vor allem aber sollten Schlafmittel nicht ununterbrochen eingenommen werden, nach drei bis vier Wochen eine ebenso lange Pause.

Entnommen der Broschüre „Gesunder und gestörter Schlaf“