



Tipps für eine gute Schlafhygiene

Studentisches Gesundheitsmanagement



Tipps für eine gute Schlafhygiene

Dieser Leitfaden führt einige Tipps auf, wie ein besserer Schlaf gelingen kann. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und führt lediglich einige Ratschläge und Informationen zusammen.

Probiere den einen oder anderen Tipp einfach mal aus, denn manchen Einflussfaktor hat man durchaus selbst in der Hand!

Bei langanhaltenden oder gravierenderen Schlafproblemen solltest du dir definitiv professionelle Beratung einholen.

Warum brauchen wir einen erholsamen Schlaf?

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlaf. Ausreichend Schlaf ist die Basis für ein gesundes Leben, denn durch Schlaf bekommen wir neue Energie, verarbeiten Eindrücke vom Tag, speichern Neuerlerntes ab und wichtige Reparaturprozesse finden in unserem Körper statt.

Ob man gut oder schlecht schläft, ist häufig eine Gewohnheitssache. Veränderungen in unserem Alltag, in unserem Leben, in der Schlafumgebung allein können großen Einfluss auf unseren Schlaf haben, denn ungewohnte Umstände beschäftigen unser Gehirn. Wichtig ist, sich zunächst darüber bewusst zu werden, welche Schlafgewohnheit schlafförderlich ist und welche nicht. Das kann individuell sehr unterschiedlich sein. Schlafhemmende Faktoren sollte man bewusst versuchen, zu vermeiden.

Schlafproblem = Lifestyle-Problem?

Bei „Schlafhygiene“ spricht man von der Fähigkeit, durch ein bewusstes Training seinen Schlaf zu verbessern. Ein- und Durchschlafprobleme sind heutzutage ein gesamtgesellschaftliches Problem. Nach aktuellen Studien gibt jeder vierte Deutsche an, unter Schlafproblemen zu leiden. Die Ursachen sind vielfältig.

Eine Lifestyle-Ursache ist sicherlich, dass in den vergangenen 10–15 Jahren die Bildschirmzeit sehr stark angestiegen ist. Smartphone und Co. haben also eine große Veränderung in unserem Alltag mit sich gebracht – neben der Bildschirmzeit sind es außerdem die ständige Erreichbarkeit, kurze Reaktionszeiten usw. Das lässt vermuten, dass diese Einflüsse auch unser Schlafverhalten immens beeinflussen. Immer mehr Menschen greifen zu Schlafmitteln oder anderen Hilfsmitteln, um bloß nichts am Lifestyle verändern zu müssen.

Vielleicht sollte man sich aber als erstes über den eigenen Lebensstil Gedanken machen, ehe man zu irgendwelchen anderen Mitteln greift. Ein erster Schritt könnte also sein, sich seines Lifestyles bewusst zu werden und zu hinterfragen, ob dieser schlafförderlich ist. Wie verbringe ich bspw. die beiden letzten Stunden des Tages? Denn diese Zeit direkt vor dem Schlafen hat enorm großen Einfluss auf unseren Schlaf. Wie sind meine Ess- und Trinkgewohnheiten? Wie viel Zeit verbringe ich am Abend vor dem Bildschirm? Nehme ich die Signale wahr, die mein Körper mir bzgl. Müdigkeit sendet? Neben der Lifestyle-Frage sind auch die äußeren Bedingungen wichtig, die meinen Schlaf umgeben: z. B. wie laut ist der Verkehr oder meine Mitbewohner*innen, lässt sich mein Schlafzimmer gut abdunkeln?

Wichtig für einen guten Schlaf sind also sowohl gute Gewohnheiten als auch gute Rahmenbedingungen.

Was unterstützt einen guten Schlaf?

Schlafförderliche Rahmenbedingungen, z. B.:

- Ein stark abgedunkeltes Zimmer
- Ein gutes Raumklima mit einer Zimmertemperatur zwischen 18-21 Grad
- Ein aufgeräumtes, ordentliches Zimmer (auf's Wesentliche reduziert)
- Eine geräuscharme, ruhige Umgebung (dies heißt nicht unbedingt absolute Stille, denn Stille im Raum kann umgekehrt auch oft für „Lärm“ im Gehirn sorgen)
- Ruhige Beschäftigungen vor dem Schlafen
- Ruhige Klänge/Musik im Hintergrund
- Keine Bildschirmzeit (egal ob TV, Handy oder Computer) in den letzten 2-3 Stunden des Tages
- Meditation am Abend zur Trennung von Tag und Nacht
- Dankbarkeitstagebuch und bewusster Abschluss des Tages
- Bewusste Wahrnehmung, wann der Körper das Signal für Müdigkeit sendet und den Tagesablauf danach richten. (Dies ist im Alltag oft nicht möglich. Darum ist es umso wichtiger abends auf diese Signale zu achten. Das ist wahrscheinlich die größte Herausforderung für uns: die Signale des Körpers wahrzunehmen und zuzulassen. Dies kann bspw. auch heißen, dass man an einem freien Tag einfach mal einen Mittagsschlaf zulässt.)
- Gestalten einer „stressfreien“ Zeit vor dem Schlafen (um Gedankenkarussell zu vermeiden, mehr dazu s.u.)

Tipp: Gestalte dir dein persönliches, wohltuendes (Ein-)Schlafritual.

Wer vor dem Schlafen immer die gleichen Dinge tut und so Routinen schafft, senkt den Stresspegel und sendet dem Körper das Signal: Es ist jetzt Schlafenszeit. Der Tag ist geschafft, du darfst dich entspannen.

Wie sehen schlafförderliche Rituale aus?

Schlafförderliche Rituale können vielfältig sein, z. B.:

- Ein gutes Buch lesen
- Entspannende Musik hören
- Den Raum gut durchlüften
- Einen Kräutertee trinken
- Einen Abendspaziergang machen
- Eine Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation machen
- Eine Fantasiereise machen
- Eine Duftkerze anzünden
- Ein beruhigendes Bad nehmen
- Ein Dankbarkeitstagebuch führen und mit dem Tag bewusst abschließen
- usw.

Beobachte dich selbst, was dir guttut und was dich entspannen lässt.

Außerdem solltest du folgende Punkte berücksichtigen:

- Auf schweres Essen und Alkohol am Abend verzichten, am besten nach 20 Uhr gar nichts mehr essen, denn so lange Speisen in den Körper gelangen, muss der Verdauungstrakt auf Hochtouren arbeiten. Studien zeigen außerdem: wer abends länger aufbleibt, greift häufiger zu ungesunden Snacks. Besser also, früher ins Bett gehen. Man profitiert doppelt: erholsamerer Schlaf plus weniger Pfunde auf den Rippen. Förderlich für die ganze Gesundheit!
- Verzichte ab dem frühen Nachmittag auf Koffein und zuckerhaltige Speisen.
- Abends, kurz vor dem Schlafen, kein Fernsehen mehr schauen und auch auf andere Tätigkeiten am Bildschirm verzichten.

Dies hat zwei Gründe:

1. Bei spannenden Sendungen kann das Gehirn im Schlaf nicht abschalten, arbeitet also weiter und der Schlaf ist weniger erholsam.
2. Das blauwellige Licht verhindert außerdem die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, so dass die Müdigkeit nicht richtig einsetzt. Dies trifft auch für die Nutzung von Handys und Arbeit am Rechner zu. Arbeit bis spät in den Abend hält das Gehirn ohnehin wach, so dass ein Einschlafen kurz darauf schwierig wird.

Tipp: Am besten einige Zeit vor dem Schlafengehen nicht mehr auf einen Bildschirm schauen, auch nicht auf das Handy. Stelle dein Smartphone frühzeitig in den Offline-Modus (riche dir bspw. einen Klingelton als Erinnerung ein) und lege es bewusst weg.

- Halte regelmäßige Schlafenszeiten ein, um den Körper an die Schlafroutine zu gewöhnen. Diese sollten im besten Fall auch an freien Tagen und den Wochenenden eingehalten werden.
- Bei quälender Schlaflosigkeit ist es nicht förderlich, im Bett zu bleiben. So gewöhnt sich unser Gehirn an den wachen Zustand im Bett. Verlasse das Bett und unternimm angenehme, ruhige Aktivitäten (bspw. im Dunkeln Musik hören), bis du müde wirst.
- Im Bett sollten keine mit Schlaf unvereinbaren Tätigkeiten ausgeübt werden (z. B. essen, arbeiten usw.).
- Nachts sollte möglichst nicht auf die Uhr geschaut werden.

Wie vermeidet man das Gedankenkarussell in der Nacht?

Hier helfen klassische To-Do Listen. Notiere systematisch, wann man sich um welche Dinge wie kümmern kann. Damit wird dem Kopf vermittelt, dass man „die Lage im Griff hat“ und nun die Entspannungszeit beginnen darf.

Sollten tagsüber Probleme aufkommen, so sollten diese möglichst direkt, wenn sie auftreten, bearbeitet werden und nicht mit in die Nacht genommen werden.

Regelmäßiges Sporttreiben wirkt sich schlaffördernd aus. Allerdings sollte man kurz vor dem Schlafen seinen Kreislauf nicht mehr in Schwung bringen, d. h. 2–3 Stunden vor dem Schlafen keinen Sport mehr treiben.

Umgang mit schlafstörenden Gedanken

Oftmals sind es unsere Gedanken, die uns am Schlafen hindern - ein Gedankenkarussell, welches sich immer wieder um vergangene oder bevorstehende Probleme oder Erinnerungen dreht. Dabei kann schnell ein Teufelskreis entstehen, der das Einschlafen behindert:

Wachliegen, grübeln, nicht „abschalten“ können



Besorgt wahrnehmen, dass man nicht schläft

(z. B. „Jetzt ist schon Mitternacht und ich liege immer noch wach.“)



Ärger und Wut

(z. B. „Warum kann ich nicht schlafen? Alle anderen schlafen schon, mein Mann schnarcht sogar vor sich hin. Es ist immer das Gleiche, obwohl ich heute Sport gemacht habe. Nichts hilft! Andere schlafen schon nach fünf Minuten, bei mir stimmt etwas nicht.“)



Sorgen und Ängste bzgl. des nächsten Tages

(z. B. „Wenn ich nicht mindestens sechs Stunden schlafe, schaffe ich den Tag morgen nicht. Dann kann ich mich nicht konzentrieren und keine Leistung bringen. Ausgerechnet heute, wo ich doch morgen einen wichtigen Termin habe, bei dem ich fit sein muss.“)



Körperliche Anspannung und Aktivierung: wachliegen und nicht „abschalten“ können

Wie gehen wir also am besten damit um?

- Bei aufkommenden Sorgengedanken hilft es, aus dem Bett aufzustehen und die Gedanken systematisch zu Ende zu denken. Hilfreich ist es, diese Gedankengänge, Probleme und Lösungen aufzuschreiben.
- Etabliere dein Zukunfts-Ich: Überlege dir, wie du vielleicht in einem halben Jahr über deine jetzigen Sorgen und Probleme denken wirst und male dir dabei aus, wie du sie wohl gelöst hast.
- Der Gedanken-Stopp: Bei Grübeleien und Gedankenkreisen hilft es sich selbst ein lautes „STOPP“ zuzurufen, um den Teufelskreis zu durchbrechen. Danach solltest du ganz bewusst versuchen, an angenehme Dinge zu denken. Eine Fantasiereise kann hier helfen.
- Häufig sind es negative Erwartungen bezüglich des Schlafens, die uns wach halten („Jetzt liege ich schon eine Stunde lang wach: Es wird eine schreckliche Nacht werden“ oder „Auf Dauer wird der schlechte Schlaf meine Gesundheit ruinieren“). Diese Erwartungen und Befürchtungen sollten unbedingt auf ihre Logik untersucht werden und ggf. durch angemessenere Alternativen ersetzt werden. Das Ziel ist es, eine gelasseneren Haltung gegenüber Schlaf einzunehmen und diesen nicht zu erzwingen.

Quelle: Schramm & Klecha (2010): Interpersonelle Psychotherapie in der Gruppe.

Wie findest du zu deiner optimalen Schlafgewohnheit?

Führe dir deine Schlafgewohnheiten und äußeren Bedingungen vor Augen, indem du eine Liste anlegst und mit „+“ und „-“ versiehst, welcher Aspekt sich wie auf deinen Schlaf auswirkt. Zusätzlich kannst du dann noch unterstreichen, auf welchen Aspekt du selbst Einfluss nehmen kannst. Hier lohnt sich auch ein zweiter Blick auf den jeweiligen Aspekt, denn bspw. bei lauten Mitbewohnern*innen kann ein Gespräch doch zu einem veränderten und rücksichtsvolleren Verhalten in der WG führen. Des Weiteren sollte man sich mit der Liste vor Augen führen, warum man was macht und ob es nicht Alternativen für eine bestimmte Gewohnheit oder Rahmenbedingung gibt. Beispiel: Warum schaue ich abends vor dem Zubettgehen TV? Möchte ich abschalten? Welche Alternativen gäbe es dafür? Liegt mein Zimmer zu einer lauten Straße, die mich sehr stört? Könnte ein Zimmertausch in der Wohnung eine Möglichkeit sein?

Auch kannst du dir mit einer weiteren Auflistung vor Augen führen, in welchen Phasen in deinem Leben du besonders gut geschlafen hast, welche Bedingungen vorherrschten und welche Gewohnheiten du in dieser Zeit hattest. Was kannst du daraus ableiten und möglicherweise in deine aktuelle Lebensphase übernehmen?

Tipp: Führe ein Schlaftagebuch

Ein Schlaftagebuch ist hilfreich, um sich über seine Schlafgewohnheiten bewusst zu werden und seinen Schlaf dann nach Identifikation von „Störfaktoren“ zu verbessern. Je nachdem sollte dafür ein Arzt/Therapeut hinzugezogen werden. Es gibt online eine Reihe kostenfreier Schlafprotokolle als Download.

Weitere Tipps, wie man pünktlich ins Bett kommt:

- Werde dir bewusst, warum du abends bspw. regelmäßig zu spät ins Bett gehst. Hast du das Gefühl, dir die tagsüber fehlende Zeit für dich selbst zurück zu holen? Dann gestalte deinen Tagesablauf so, dass du auch Zeit für Schönes und Freiraum für dich selbst tagsüber einplanst, um nicht kurz vor dem Schlafen das Gefühl zu haben, du müsstest dem Tag noch etwas Sinnstiftendes mitgeben.
- Stelle dir für abends einen Wecker, der dich an den Zeitpunkt erinnert, um ins Bett zu gehen. Das akustische Signal hilft, um eine Verhaltensveränderung mit der Zeit zu erreichen.

Hilfreiche Links zum Thema

Es gibt viele Apps, Podcasts und Literatur, die sich mit dem Thema Schlafen beschäftigen und Meditationen und Entspannungsübungen anbieten. Ist eine App kostenpflichtig, so erkundige dich doch bei deiner Krankenkasse, ob sie die Kosten dafür übernimmt oder schau direkt auf der Webseite deiner Krankenkasse nach, welche Apps sie empfiehlt.

Webseiten und Literaturhinweise:

- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V.:
www.dgsm.de
- Ein Informationsangebot für alle, die mit Schlafstörungen/Schlafmedizin zu tun haben: **www.schlafgestoert.de/site-1.html**
- Schlafstörungen - wenn die Nacht zum Albtraum wird:
www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/schlafstoerungen-2006862?tkcm=aaus
- Schlaflose Nächte? Sechs Tipps für einen erholsamen Schlaf:
www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/schlaflose-naechte-sechs-tipps-fuer-einen-erholsamen-schlaf-2125222

Schlaflabor an der Uniklinik Aachen:

www.ukaachen.de/kliniken-institute/klinik-fuer-neurologie/fuer-patienten/ambulante-versorgung-sprechstunden/schlaflabor/

Kostenpflichtige Angebote:

- 7 Sleep-App (Kosten werden anteilig von der Krankenkasse übernommen)
- Schlafcoaching: **<https://www.eaze.de/>**
- Digitales Schlaftraining „SOMNIO“ (Kosten werden ganz von Krankenkassen übernommen)

Ein Buchtipp:

„Deutschland schläft schlecht“ von Prof. Ingo Fietze, Arzt und Schlafexperte an der Charité Berlin

Impressum

Herausgeber im Auftrag des Rektors der RWTH Aachen:

Dezernat 12.0 - Personalentwicklung und Talentmanagement

Koordinationsstelle SGM

52062 Aachen

Tel.: +49 241 80-93941

E-Mail: sgm@rwth-aachen.de

www.rwth-aachen.de/gesund-im-studium

Redaktion/Verantwortlich:

Beate Wassenberg-Schüren

Foto:

Seite 8, Stefan Hense

Erscheinungsjahr:

2024



