

# Merkblatt Schlafstörungen

Etwa ein Viertel der Menschen leiden zumindest zeitweise an Schlafstörungen. Besonders wenn daraufhin Tagesmüdigkeit entsteht oder es zu ungewolltem Einnicken tagsüber kommt, wird das Wohlbefinden empfindlich gestört.

Bei hartnäckigen Problemen oder besonderen Anzeichen (z.B. unruhige Beine oder Schmerzen) muss allerdings eine ausführliche Diagnostik erfolgen.

Hier allgemeine Tipps für den Alltag bei Schlafproblemen:

- Bettzeiten auf das notwendige Maß reduzieren, meist reichen 7 bis 8 Stunden, in höherem Alter eher weniger (Minimum meist 6 Stunden pro Tag)
- Regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten möglichst auch am Wochenende
- Tagsüber maximal 20 Minuten schlafen
- Kein Schlaf vor dem Fernseher, kein Fernseher oder Computer im Schlafzimmer
- Angenehmes ruhiges abgedunkeltes Schlafzimmer, 16 bis 18° Temperatur, keine Alltags-Stressoren (Telefon, Handy), keine Elektrogeräte mit Trafo im Umkreis von 1 Meter um den Kopf, bequemes Bett
- Kein Kaffee ab 13:00 Uhr mittags, keine späten schweren Mahlzeiten, kein Rauchen oder Alkohol kurz vor dem Schlafengehen
- Im Bett nur schlafen oder schmusen, niemals arbeiten und schon gar nicht streiten oder ärgern
- Nicht lange wach im Bett liegen (vor allem nicht, wenn man sich ärgert), dann lieber aufstehen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man sich müde und schläfrig fühlt
- Sowenig wie möglich auf die Uhr sehen, damit kein Zeitdruck entsteht

Bei der Behandlung kommen nur kurzfristig verschiedene Schlafmittel zum Einsatz und es müssen bei längerfristigen Schlafstörungen verschiedene Ursachen ausgeschlossen werden.

Und nun gute Nacht, schlaf sacht!