Schlafprotokoll
Woche: vom bis

Informationsblatt zur Schlafhygiene

Die folgenden Empfehlungen können Ihnen dabei helfen, schlafförderliche Maßnahmen einzusetzen und schlafhinderliche Verhaltensmuster abzubauen. Bedenken Sie, dass nicht nur die Nacht den folgenden Tag bestimmt, sondern der Tag auch die Nacht!

Koffein: 6 Std. vor dem Einschlafen sollten Sie keine koffeinhaltigen Lebensmittel mehr zu sich nehmen, Koffein ist in Kaffee, schwarzem und grünem Tee, in Cola, Kakao sowie in bestimmten Schokoladensorten enthalten. Koffein regt das zentrale Nervensystem an und führt dadurch zu einem leichteren Schlaf sowie zu Schlafunterbrechungen.

Nikotin: Vor dem Zu-Bett-Gehen sollten Sie nicht rauchen. Auch Nikotin regt das zentrale Nervensystem an und stört dadurch den Schlaf. Versuchen Sie von daher, das Rauchen zumindest ab 19.00 Uhr zu reduzieren.

Alkohol: Sie sollten Alkohol am Abend weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen. Alkohol kann das Einschlafen zwar etwas beschleunigen, der Schlaf wird aber oberflächlicher und durch Wachperioden unterbrochen. Somit führt Alkohol zu einer Verstärkung der Schlafstörung. Daneben bringt er die körpereigenen Rhythmen durcheinander.

Ernährung: Sie sollten keine schweren Mahlzeiten am Abend zu sich nehmen, denn durch die erhöhte Magen- und Darmtätigkeit kann der Schlaf unruhiger werden. Ein kleiner Imbiss vor dem Schlafengehen hingegen kann das Einschlafen erleichtern. Geeignet sind z.B. ein Glas Milch oder kohlenhydratreiche Nahrung wie Brot oder Müsli in geringen Mengen.

Appetitzügler: Sie sollten auf jegliche Art von Appetitzüglern verzichten, da diese das zentrale Nervensystem anregen und dadurch den Schlaf beeinträchtigen.

Sport: Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich günstig auf den Schlaf aus (erhöht den Tiefschlafanteil). Entscheidend ist allerdings der Zeitpunkt der körperlichen Bewegung, wobei sich der späte Nachmittag als günstig erwiesen hat. Starke körperliche Anstrengung kurz vor dem Zu-Bett-Gehen oder nach 20 Uhr führt hingegen meist zu Einschlafschwierigkeiten.

Schlafzimmer: Sorgen Sie in Ihrem Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre. Die Temperatur sollte bei ca. 16 °C liegen. Im Zimmer sollten Sie Dunkelheit herstellen können. Lärmquellen sollten Sie soweit es geht vermeiden (ggf. Ohrstöpsel). Wenn Sie einen stark schnarchenden Partner haben, überlegen Sie, ob Sie in getrennten Zimmern schlafen.

Aktivitäten vor dem Zu-Bett-Gehen: Versuchen Sie den Tag ruhig ausklingen zu lassen, d.h. führen Sie keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten direkt vor dem Schlafengehen durch.

Persönliches Einschlafritual: Führen Sie angenehme Tätigkeiten regelmäßig vor dem Einschlafen durch, z.B. machen Sie einen Spaziergang, hören Sie angenehme Musik oder aber führen das Entspannungstraining durch. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich daran, so dass eine Kopplung zwischen Ihren Tätigkeiten und dem Einschlafen entsteht.

Tagesschlaf: Schlafen Sie nicht tagsüber. Halten Sie keinen Mittagsschlaf oder auch kein Nickerchen zu anderen Tageszeiten, z.B. abends beim Fernsehen. Durch das Fortlassen des Tagesschlafs erhöht sich die Müdigkeit und der Schlafdruck am Abend, außerdem verlängert sich die Schlafdauer in der Nacht. Führen Sie besser eine Entspannungsübung durch. Warum sollten Sie nachts schlafen, wenn Sie tagsüber schlafen.

Warum ist das Bett kein Ort mehr, an dem ich schlafen kann?

Menschen, die keine Schlafstörung haben, verbringen die meiste Zeit im Bett mit Schlafen. Dadurch sind Bett und Schlaf eng miteinander verbunden, d. h. durch das häufige Zusammentreffen bestimmter Faktoren (hier Bett und Schlaf), bekommt das Bett einen Hinweischarakter für den Schlaf. Das Bett stellt somit einen auslösenden Reiz für das Schlafen dar.

Bei Menschen, die an chronischen Schlafstörungen leiden, hat das Bett diesen Hinweischarakter für den Schlaf verloren. Schlafgestörte Menschen führen im Bett häufig verschiedenste Aktivitäten durch wie z.B. Fernsehen, Lesen, Grübeln, über den nächsten Tag nachdenken, Essen, Akten bearbeiten, ... Sie tun dies meist, weil sie nicht schlafen können. Mit der Zeit bekommt dadurch aber das Bett einen Hinweischarakter gerade für diese Aktivitäten. So werden Bett und Schlafzimmer auslösende Reize für Wachsein anstatt für Schlafen.

Machen Sie das Bett wieder zu einem Ort, an dem Sie schlafen!

Um wieder zu einer engeren Kopplung zwischen Bett und Schlaf zu kommen, sollten Sie folgende Regeln beachten:

- Legen Sie sich nur dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Es besteht kein Grund ins Bett zu gehen, ohne schläfrig zu sein. Wenn Sie zu früh ins Bett gehen, haben Sie mehr Zeit, sich mit Tagesereignissen oder aber mit ihrer Unfähigkeit einzuschlafen zu beschäftigen.

- Verwenden Sie das Bett nur noch zum Schlafen. Führen Sie dort keine Aktivitäten wie Fernsehen, Lesen, Essen, Grübeln, mehr durch. Die einzige Ausnahme sind sexuelle Aktivitäten.

- Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und seien Sie aktiv. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.

- Wenn Sie nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können, verhalten Sie sich genauso. Stehen Sie wieder auf und gehen erst dann wieder ins Bett, wenn Sie müde sind.

- Stehen Sie regelmäßig zur selben Zeit auf, auch am Wochenende und in den Ferien, unabhängig davon, wann Sie zu Bett gegangen sind oder wie und wie viel Sie geschlafen haben. Dies hilft Ihnen dabei, einen regelmäßigen Wach-Schlaf-Rhythmus zu finden.

Die o. g. Regeln erfordern Anstrengung, Geduld und Übung. Zunächst wird es Ihnen schwer fallen, aufzustehen, wenn Sie nicht ein- oder durchschlafen können. Es kann Ihnen passieren, dass sich Ihr Schlaf in den ersten Nächten, in denen Sie diese Regeln befolgen, noch weiter verschlechtert und dass Sie am Morgen noch erschöpfter aufwachen. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen! „Schlafdruck“ hilft Ihnen in den kommenden Nächten. Bei konsequenter Einhaltung der Regeln werden Sie nach einiger Zeit deutliche Fortschritte bzgl. Ihres Schlafes erleben.

Schlafprotokoll
Woche: vom bis

Abendprotokoll (vor dem Zubettgehen ausfüllen)	**Beispiel**	**MO**	**DI**	**MI**	**DO**	**FR**	**SA**	**SO**
Besondere Belastungen am Tag? Ja? dann Stichworte auf Rückseite	Ja							
Tagesmüdigkeit (1 = sehr wach ... 6 = sehr müde)	3							
Tagesschlaf: Beginn, Dauer (in min)	14.00 Uhr 45 Min							
Alkoholmenge am Tag/Abend	1Glas Wein							
Schlafmittel	1 Stilnox							
Müdigkeit beim Zubettgehen (1 = sehr wach ... 6 = sehr müde)	3							
Morgenprotokoll (ca. 30 – 60 min nach dem Aufstehen ausfüllen)	**Beispiel**	**MO**	**DI**	**MI**	**DO**	**FR**	**SA**	**SO**
Uhrzeit Zubettgehen Uhrzeit Licht aus	23.00 Uhr 23.30 Uhr							
Einschlafdauer in min	60 Min							
Aufwachhäufigkeit	2x							
Dauer des nächtlichen Wachliegens in min (ohne Einschlafdauer)	60 Min							
Uhrzeit endgültiges Aufwachen	6.30 Uhr							
Uhrzeit endgültiges Aufstehen	7.00Uhr							
Gesamte Schlafdauer in Minuten	300 Min (5 Std.)							
Gesamte Bettliegezeit in Minuten	480Min (8 Std.)							
Gefühl des Erholtseins (1 = sehr erholt ... 6 = nicht erholt)	4							