

Schlafhygiene

Schlafhygiene – oder auch: den Schlaf verbessern (*Lesedauer: 6 Minuten*)

Die meisten Menschen mit chronischen Schmerzen leiden ebenfalls an ausgeprägten Schlafstörungen. Da Schmerz den Schlaf direkt beeinflusst, kann der Körper sich dann weniger gut erholen. Zu wenig Schlaf senkt die Schmerzschwelle (macht also schmerzempfindlicher) und macht den Körper generell angreifbarer durch ein geschwächtes Immunsystem. Auch die Stimmung wird negativ beeinflusst, was dann wiederum den empfundenen Schmerz erhöht.

Schlafprobleme sollten ernst genommen werden. Einflussmöglichkeiten auf den Schlaf gibt es viele. Schmerzmedikamente sollten nur kurzfristig eingenommen werden, da diese Auswirkungen auf die Schlafqualität haben. Im Folgenden sind verschiedene Therapiemöglichkeiten bei Schlafproblemen aufgezählt:

1. Stimuluskontrolle

Wie Sie Ihre Zeit im Bett verbringen, beeinflusst, wie Sie sich zukünftig im Bett fühlen werden. Dies passiert durch Konditionierung.

Ein Beispiel: Wenn Sie häufig nicht einschlafen können und im Bett grübeln oder angespannt sind, führt das zu einer Verbindung zwischen Bett und Anspannung / Grübeln. Passiert dies über einen längeren Zeitraum, verbinden Sie das Schlafen gehen mit Anspannung.

Deshalb: Nutzen Sie keine aktivierenden Dinge wie Laptop oder Handy im Bett. Idealerweise nutzen Sie das ganze Zimmer, mindestens aber das Bett, nur zum Schlafen und für sexuelle

Aktivitäten.

Sie können das Prinzip der *Stimuluskontrolle* aber auch für sich nutzen. Dafür gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind. Sollten Sie nicht einschlafen können, stehen Sie nach max. 20 Minuten wieder auf und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn sie erneut müde geworden sind. Dadurch entsteht eine neue Verbindung zwischen Bett und Müdigkeit. Passiert dies über eine längere Zeit, verbinden Sie das Schlafen gehen mit Müdigkeit und Schlaf.

2. Schlafrestriktion

Um häufiger müde im Bett zu liegen (siehe Stimuluskontrolle), nutzen Sie die *Schlafrestriktion*. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Sie reduzieren die Zeit, die Sie im Bett liegen, täglich um 15 Minuten. Solange bis Sie irgendwann direkt einschlafen können. Dann erhöhen Sie die Zeit schrittweise um 15 Minuten.
2. Sie starten mit einer niedrigen Schlafzeit (z. B. 4h) und erhöhen dann die Schlafdauer jede Nacht um 15 Minuten. Das heißt, Sie gehen jede Nacht 15 Minuten früher ins Bett.

Beide Möglichkeiten helfen Ihnen dabei, tagsüber müde sein. Diese Müdigkeit hilft Ihnen, langfristig abends schneller einzuschlafen.

Wichtig dabei ist es, jeden Tag zur selben Zeit aufzustehen, egal wie kurz der Schlaf war. Zusätzlich keine Powernaps während des Tages. Denken Sie daran: Je weniger Sie schlafen, desto müder sind Sie am nächsten Abend und desto schneller schlafen Sie abends ein.

3. Schlafhygiene

- **Keine Stimulanzien.** Achten Sie darauf, besonders vor dem Schlafen keinen Alkohol zu trinken und keine schweren Mahlzeiten zu essen. Außerdem konsumieren Sie idealerweise ab mittags kein Koffein sowie abends keine Zigaretten.
- **Regelmäßige Schlafzeiten.** Der Körper braucht diese (+/- 30 Minuten), um seinen Bio-Rhythmus einzustellen. Am wichtigsten ist das regelmäßige Aufstehen. Es sorgt für die Müdigkeit am Abend. Von Vorteil sind auch regelmäßige Zeiten für Essen und Sport.
- **Persönliches Schlafritual.** Durch ein Ritual wie z. B. Lesen, Tee trinken oder ein warmes Bad zeigen Sie Ihrem Körper, dass es bald Schlafenszeit ist. Vermeiden Sie ernste Gespräche oder Nachrichten.
- **Körperliche Aktivität.** Sportliche Aktivität vor 18 Uhr kann sich positiv auf den Schlaf auswirken. Nach 18 Uhr eher leichtere Aktivitäten wie einen Spaziergang.
- **Ihr Morgenritual.** Morgens zügig aufstehen. Ein Ritual hilft, schneller wach zu werden. (z. B. Spaziergang in der Sonne, Tageslichtlampe, kalt Duschen oder Morgensport)

-> Besonders die Nutzung eines "Wake-Up-Lights / Weckers" kann Ihnen dabei helfen, morgens deutlich schneller wach zu werden.

4. Schlafumgebung

Verdunkeln Sie Ihr Zimmer, so gut es geht. Achten Sie auf Frischluft und eine angenehme, kühle Temperatur (ca. 17,5 Grad).

Vermeiden Sie Licht, Essen sowie, auf die Uhr zu schauen.

5. Entspannungstraining

Entspannungs- und Atemübungen helfen dabei, sich körperlich und gedanklich zu beruhigen und beim Einschlafen „loszulassen“ (z.B. autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Meditation, Imaginationsübungen...). Im Internet oder auf CDs gibt es viele Übungen dazu.

6. Klärung belastender Gefühle/ Gedanken im Alltag

Negative Gefühle wie Angst oder Trauer, ungeklärte Konflikte, erhöhte Anspannung usw. beeinflussen den Schlaf negativ. Hier hilft es häufig, auch an diesen Dingen zu arbeiten um damit indirekt den Schlaf zu verbessern. Ängste, Depressivität oder Konflikte können im Rahmen einer Psychotherapie bearbeitet werden.

Ihre Beziehung zum Schlaf. Gedanken wie „Wenn ich es nicht schaffe einzuschlafen, ist der Tag morgen im Eimer“, erhöhen den Druck und erschweren das Einschlafen. Alternative Gedanken wie „Mein Bett ist bequem“, oder „Ich genieße die Zeit im Bett“ oder „Auch ein müder Tag kann schön werden“ sind nützlicher. Überlegen Sie sich einen angenehmen Satz:

-> Mein „Schöner Satz“ zum Einschlafen:

Planen Sie Ihre persönlichen Zubettgehzeiten:

Arbeitstag:

Hinlegen: ___:___ Uhr Einschlafen: ___:___
Uhr **Aufstehen:** ___:___ Uhr

Wochenende:

Hinlegen: ___:___ Uhr Einschlafen: ___:___
Uhr **Aufstehen:** ___:___ Uhr

Beispiel: *Da ich jeden Morgen um 7 Uhr aufstehe, gehe ich um 22:30 ins Bett (8,5h früher). Wenn ich nicht einschlafen kann, stehe ich wieder auf und probiere es später erneut. Tagsüber gehe ich 30 Minuten bei Tageslicht spazieren. Abends trinke ich in meinem Schlafritual Tee und lese ein Buch.*
Wie sieht Ihr Ritual aus?

Pflanzliche pharmakologische Therapie: Johanniskraut, Hopfenzapfen, Melissenblätter, Passionsblumenkraut, Baldrianwurzel, Kava-Kava können (teilweise als Tee) helfen, den Schlaf zu verbessern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt vorher über eventuelle Nebenwirkungen.

Sollten Ihre Schlafprobleme anhalten, begeben Sie sich in ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.