

Wege zu natürlichem Schlaf (Erwachsene)

1. Nehmen Sie Ihr Schlafproblem selbst in die Hand. Suchen Sie erst in zweiter Linie die Hilfe anderer und zuallerletzt die eines Medikaments.
2. Finden Sie heraus, wie viel, wann und unter weichen Bedingungen Sie wirklich schlafen. Führen Sie vorübergehend ein "Schlafstagebuch" und bringen Sie dieses bei Ihrem nächsten Arztbesuch mit. Notieren Sie darin, wann und wie lange Sie nachts geschlafen haben. Erfassen Sie auch kurze "Nickerchen" während des Tages, und führen Sie Buch über Ihre körperliche Aktivität. Zählen Sie aber nie die nicht geschlafenen Stunden.
3. Beziehen Sie eine momentane Leistungsschwäche nicht nur auf die letzte Nacht. Führen Sie nicht jedes Müdigkeits- oder Unzufriedenheitsgefühl auf fehlenden Schlaf zurück. Die Ursachen können völlig andere sein.
4. Bringen Sie Ihren Tag-Nacht-Rhythmus in Ordnung. Wer sich tagsüber schont, weil er müde ist, darf sich nachts über Schlaflosigkeit nicht wundern. Träumen Sie daher nicht tagsüber von Ruhe und Schlaf und starren Sie nicht nachts auf die unerfüllten Aufgaben des Tages.
5. Entdecken Sie Ihren Schlaftyp (Sind Sie Abendschläfer oder Morgenschläfer?). Handeln Sie entsprechend. Gehen Sie nur dann früh zu Bett, wenn Sie auch wirklich müde sind.
6. Stehen Sie morgens pünktlich und prompt auf. Nachdämmern löst Ihr Problem nicht. Ziehen Sie keine Schlafbilanz, es sei denn, Sie führen gerade ein Schlafstagebuch. Verzichten Sie auf morgendliche Aufputzmittel. Bringen Sie sich lieber durch Kneipp-Anwendungen oder Gymnastik in Schwung. Nehmen Sie mehrmals täglich ein kaltes Gesichtsbad.
7. Verzichten Sie vor allem darauf, "verlorenen" Schlaf an Sonn- und Feiertagen nachzuholen. Es gibt kein festes "Schlaf-Soll". Bleiben Sie also nur so lange im Bett, wie es Ihrem natürlichen Schlafbedürfnis tatsächlich entspricht. Je mehr Sie unter Schlaflosigkeit leiden, um so weniger unnütze Zeit sollten Sie im Bett verträdeln.
8. Verzichten Sie tagsüber auf kleine "Nickerchen" und möglichst auch auf den Mittagsschlaf. Schlafen Sie nachts im Bett und nicht abends im Fernsehsessel.
9. Verändern Sie Ihren Alltag. Reduzieren Sie nach Möglichkeit Flugreisen oder Schichtdienst. Vermindern Sie beruflichen Stress. Sorgen Sie trotzdem für eine produktive und soziale Tätigkeit. Der Tag sollte abwechslungsreich und anregend verlaufen. Denn nicht nur Überforderung (Stress), sondern auch Unterforderung (Langeweile) kann zu Schlafstörungen führen. Sorgen Sie tagsüber für ausreichende Bewegung (Sport, Gartenarbeit, Spaziergänge). Bringen Sie sich nicht erst abends auf Trab. Ein gemütlicher Spaziergang ist jedoch auch am Abend sinnvoll. Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen und entspannen Sie sich (zum Beispiel durch beruhigende Musik). Verzichten Sie auf aufregende Lektüre. Auch Fernsehen und Musikhören im Übermaß kann den Schlaf stören. Sprechen Sie oder schreiben Sie sich vor dem Schlafengehen Ihre Sorgen von der Seele.
10. Lüften Sie das Schlafzimmer und schirmen Sie es vor Lärm und anderen störenden Geräuschen ab. Verbannen Sie störende Zeitgeber (tickende, stündlich schlagende Uhren) aus Ihrer Nähe und vergessen Sie, dass es so etwas wie eine Uhrzeit gibt. Leisten Sie sich unter Umständen doppelt verglaste Fenster oder eine Schlafbrille. Scheuen Sie sich nicht davor, laute Nachbarn um etwas Ruhe zu bitten.

11. Es gibt Prophezeiungen, die sich selbst erfüllen. Gehen sie daher nicht von vornherein mit der Erwartung ins Bett, dass Sie auch diesmal wieder schlecht schlafen werden.
12. Gehen Sie nicht mit vollem Magen ins Bett. Verzichten Sie auf Schlaf störende Genussmittel wie Tabak, Kaffee, schwer verdauliche Speisen und Alkohol. Übermäßiger Alkoholgenuss erzwingt zwar das Einschlafen, er vermindert jedoch den Tiefschlaf (und so dessen Erholungswert). Versuchen Sie es lieber mit einem warmen Getränk wie warmer Milch mit Honig, Lindenbluten- oder Orangenblütentee. Daraus können Sie durchaus ein Schlafritual machen.
13. Benutzen Sie Ihr Bett am besten nur zum Schlafen und missbrauchen Sie es nicht als Sitzgelegenheit zu hier unangebrachtem Zeitvertreib (z. B. zum Essen, zum Fernsehen ...). Ihr Schlafzimmer sollte Ruhe und Entspannung suggerieren.
14. Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihnen im Bett ständig Gedanken durch den Kopf schwirren. Stehen Sie einfach auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Dort sollten Sie etwas Entspannendes tun (etwa lesen). Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich von belastenden Gedanken abzulenken (etwa indem man vor sich hin zählt oder sich auf die Atmung konzentriert).
15. Es ist zwecklos, sich dagegen zu wehren, wenn man nachts wach im Bett liegt. Versuchen Sie, Ihre Einstellung zu ändern und diesen Zustand als entspannend und erholsam zu betrachten. Er kann es nämlich durchaus sein.
16. Achten Sie darauf, dass die Schlafunterlage nicht zu weich und die Bettdecke nicht zu schwer ist. Eine härtere Matratze verbessert die Schlafmotorik (häufiger Haltungswechsel und dadurch weniger Rückenbeschwerden). Je wärmer es unter der Bettdecke ist, um so niedriger muss die Schlafzimmertemperatur sein. Wer im Bett friert, erwacht häufiger. Wer im Bett schwitzt, schläft unruhig.
17. Wechseln Sie vorübergehend das Schlafzimmer, wenn Ihr Partner schnarcht oder andere Schlafgewohnheiten hat, die Sie stören. So seltsam es klingt: Der gute Schlaf des Partners kann für den schlechter Schlafenden zu einem Ärgernis werden.
18. Falls Sie Medikamente einnehmen: Fragen Sie Ihren Arzt, ob diese den Schlaf beeinträchtigen können.
19. Erlernen Sie Entspannungstechniken (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Biofeedback, Atemgymnastik).
20. Wenn Ihre Nacken- und Nackenmuskulatur verspannt ist, sollten Sie sich Massagen gönnen.
21. Auch kalte Wadenwickel haben sich bei Schlafstörungen bewährt: Ziehen Sie dazu ein Paar trockene Baumwollsocken über einem nassen Paar an.
22. Versuchen Sie es mit einer Trockenbürstung: Bürsten Sie die Haut an Armen, Beinen und Rumpf so lange, bis sie rot wird. So kann man sich körperlich umstimmen und das Einschlafen erleichtern.
23. Behandeln Sie sich nicht selbst mit Schlafmitteln -auch wenn sie anderen angeblich "gut geholfen" haben. Lassen Sie sich diese notfalls verordnen.

24. Stellen Sie Schlaftabletten nur als "Rettungsanker" für "Notfälle" auf den Nachttisch. Versuchen Sie, möglichst ohne diese auszukommen.

25. Überlisten Sie sich selbst: Machen Sie, solange Sie Schlafmittel einnehmen, abends ein warmes Fußbad. Wenn Sie nach einiger Zeit das Schlafmittel weglassen, übernimmt häufig das Fußbad die Wirkung des Schlafmittels.

26. Setzen Sie das Schlafmittel möglichst am Wochenende ab. Vielleicht ist dann die Sorge geringer, dass Sie am nächsten Morgen weniger leistungsfähig sein könnten.

27. Vergessen Sie schließlich eines nicht: Der Schlaf ist wie eine Taube. Wenn man die Hand ruhig ausstreckt, kommt Sie herbei und lässt sich darauf nieder. Wenn man aber nach ihr greifen will, fliegt sie davon (nach Paul Dubois).