

Gesunder Schlaf (Schlafhygiene)

Definition

Als Schlafhygiene werden alle Gewohnheiten und Umstände bezeichnet, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Für Menschen, die von Schlafstörungen betroffen sind, ist eine gute Schlafhygiene unverzichtbar: Die konsequente Befolgung einiger einfacher Regeln bewirkt oft schon eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität, selbst wenn keine Wunder erwartet werden dürfen. Das Führen eines Schlaftagebuchs hilft dabei, die Einhaltung der Regeln und deren Auswirkungen zu überprüfen und Veränderungen festzustellen.

10 Regeln zur Schlafhygiene von Kindern und Jugendlichen

- 9 Stunden Schlaf einplanen
- Gleichbleibende Aufsteh- und Zubettgehzeiten (auch am Wochenende)
- keine Nickerchen tagsüber
- schwere Abendmahlzeiten vermeiden
- körperliche Anstrengungen nach 18 Uhr einschränken
- Medienkonsum abends 1.5 Stunden vor dem Zubettgehen einschränken
- angenehme Schlafumgebung schaffen (wenig Licht im Schlafzimmer, gut lüften)
- Bett ausschliesslich als Schlafplatz benutzen (und nicht zum Fernsehen)
- Rituale vor dem Zubettgehen (Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf; z.B. Gutenachtgeschichte erzählen)
- für Jugendliche: koffeinhaltige und alkoholische Getränke sowie Nikotinkonsum unterlassen
- Autogenes Training zur Entspannung (Youtube)

