



Schlafmythen

Der Schlaf verläuft hinsichtlich der Schlaftiefe nach dem Einschlafen gradlinig abfallend bis zu seinem tiefsten Punkt, um dann langsam bis zum Erwachen am Morgen wieder anzusteigen

Falsch! Richtig ist: Schlaf ist ein aktiver, in ca. 90-Minuten-Zyklen ablaufender Prozess.

Die ganze Nacht muss aus Tiefschlaf bestehen.

Falsch! Richtig ist: Tiefschlaf findet sich nur in der 1. Hälfte der Nacht und macht insgesamt max. 15-20% der Nacht aus. 50% der Nachtruhe bestehen aus Leichtschlaf.

Das Befinden am Tage ist ausschließlich von der Qualität des Nachtschlafes abhängig. Wenn ich nachts schlecht geschlafen habe, muss ich mich tagsüber schonen.

Falsch! Richtig ist: Das Befinden am Tage ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Schlechter Schlaf kann schnell zur „Ausrede“ dafür werden, dass man sich schlecht fühlt. Ausreichende Tagesaktivität stellt eine notwendige Bedingung für einen gesunden Nachtschlaf dar. Wer mit dem Vorsatz ins Bett geht, unbedingt gut schlafen zu müssen, wird eher schlecht schlafen.

Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste.

Falsch! Richtig ist: Frühes Zubettgehen führt in der Regel zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafes mit seinem überwiegenden Tiefschlafanteil tritt unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.

So erreichen Sie uns:

Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und Psychiatrische Institutsambulanz:
Telefon 02602 684-123 | Telefax 02602 684-119
tagesklinik@krankenhaus-dernbach.de

Herz-Jesu-Krankenhaus

Dernbach
Südring 8 | 56428 Dernbach
Telefon 02602 684-0 | Telefax 02602 684-213
www.krankenhaus-dernbach.de | info@krankenhaus-dernbach.de

Leben begleiten: Nah am Menschen – In der Region und für die Region – Umfassende Gesundheitsversorgung von der Geburtshilfe bis zur Altersmedizin – Modernste Medizintechnik für Diagnostik und Therapie – Ganzheitliche Fürsorge und menschliche Nähe - Hochqualifizierte Ärzte, erfahrenes Pflegepersonal und Therapeuten – Unser Team für Ihr Wohlergehen: Kardiologie, Stroke Unit, Intensivmedizin, Gastroenterologie, Diabetologie, Unfallchirurgie und Orthopädie, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie, Geburtshilfe und Frauenheilkunde, Radiologie, Interventionelle Radiologie und Nuklearmedizin, Anästhesie-, Intensiv- und Palliativmedizin, Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Medizinisches Versorgungszentrum, Physiotherapie, Gesundheits- und Krankenpflegeschule.

Schlafhygiene - vom Umgang mit Schlafstörungen



Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik informiert



Schlafmythen

Schlafunterbrechungen zeugen von schlechtem Schlaf.

Falsch! Richtig ist: Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll. Schlafge-sunde wachen bis zu 28 mal auf, ohne sich später daran zu erinnern.

Nach einer „schlechten“ Nacht muss der Schlaf in der darauf folgenden Nacht nachgeholt werden – das heißt, man muss länger schlafen.

Falsch! Richtig ist: Der Körper reguliert einen Schlafverlust durch die Schlafqualität und nicht durch die Schlafquantität.

Regelmäßiger nächtlicher Schlaf ist lebensnotwendig – Schlafstörungen sind katastrophal.

Falsch! Richtig ist: Regelmäßiger Schlaf ist wichtig, aber verpasster Schlaf ist unschädlich und hat tatsächlich nur wenig Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit am Tage. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.

Acht Stunden Schlaf sind notwendig, um erholt zu sein.

Falsch! Richtig ist: Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt Kurzschläfer, die mit nur vier bis fünf Stunden Schlaf pro Nacht auskommen. Auch normale 8-Stunden-Schläfer können häufig ihre Schlafdauer relativ unproblematisch auf fünf bis sechs Stunden verkürzen.

Inhalte auszugsweise aus www.schlafgestoert.de mit freundlicher Genehmigung von Dr. T. Müller.

Regeln zur Schlafhygiene

Allgemein

Gehen Sie regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf, auch an Wochenenden.

Morgens

- Licht, möglichst Tageslicht
- wenn möglich zumindest leichte körperliche Tätigkeit (Frühgymnastik) zum Wachwerden

Tagsüber

- ab Nachmittags keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken (Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Energydrinks)
- wenig, besser kein Alkohol
- keine Appetitzügler
- regelmäßige körperliche Aktivität
- keinesfalls tagsüber schlafen

Abends

- keine schweren Mahlzeiten
- am späteren Abend keine geistigen oder körperlichen Anstrengungen, nicht mehr fernsehen
- nur ins Bett gehen bei Müdigkeit
- Einschlafritual einführen (vor dem Einschlafen ein Gebet, eine Entspannungsübung oder lesen, langsam zur Ruhe kommen)
- Beim Schlafengehen sofort das Licht löschen

Nachts

- angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer
- kühl, aber nicht zu kalt, dunkel, ruhig
- nachts auch beim Aufwachen nicht auf die Uhr schauen
- bei Schlafunterbrechungen nichts Anregendes tun (essen, rauchen, fernsehen, Gespräche über Probleme etc.)
- im Bett nichts tun außer Schlafen (nicht: fernsehen, lesen, streiten, grübeln etc.). Ausnahme: Sexuelle Aktivität.
- 10 Minuten-Regel: nach 10 Minuten im Bett ohne einzuschlafen (geschätzt, nicht auf die Uhr sehen!) aufstehen, in ein anderes Zimmer gehen und etwas Ruhiges machen (lesen, Handarbeit, Entspannungsübung, Puzzle), erst bei ausreichender Müdigkeit wieder ins Bett. Bei Bedarf wiederholen.
- Regelmäßige Bettzeiten, um den circadianen Rhythmus wieder herzustellen, bei ausgeprägten Schlafstörungen ohne Ausnahme!

aus: Niegot, F., 2015. Schlafstörungen. In: Klinikleitfaden Psychiatrische Pflege. Hrsg: M. Jensen, S. Traxler, H. Thiel. München: Elsevier.