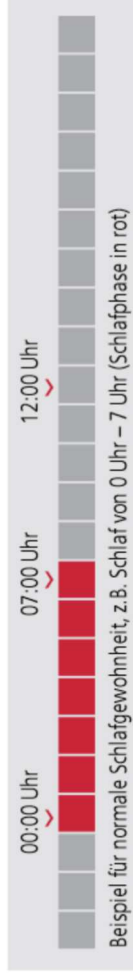


## Normale Schlafgewohnheiten

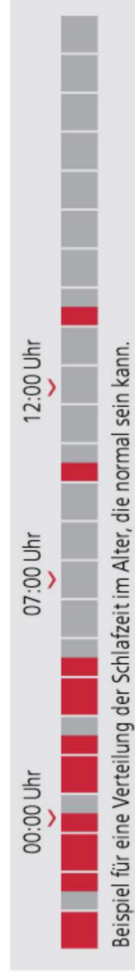
Sie können das Einschlafen nicht erzwingen. Die aktuelle Befindlichkeit und die äußeren Umgebungsbedingungen müssen den Schlaf zulassen.

Die Gesamtschlafzeit eines Erwachsenen, unabhängig vom Lebensalter, liegt bei durchschnittlich 7 Stunden pro Tag. Die Zeit bis zum Einschlafen (sog. Einschlaflatenz) befindet sich im Bereich von unter 30 Minuten.



## Besonderheiten im Alter

Die Verteilung der Schlafzeit ändert sich mit dem Alter: Ältere Menschen schlafen häufiger am Tage (sog. Naps, Nickerchen) und etwas weniger in der Nacht. Mehrere nächtliche Wachphasen bis zu einer Dauer von insgesamt 2 Stunden sind möglich. Es kommt häufiger zum morgendlichen Früherwachen. Diese Veränderungen kommen im Alter häufiger vor und bedeuten nicht zwangsläufig eine Schlafstörung.



## Regulation von Schlaf

Die „innere Uhr“ reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Sie wird von inneren und äußeren Faktoren (Zeitgebern) beeinflusst. Der stärkste äußere Zeitgeber ist das Licht. Andere Zeitgeber sind feste Rituale, wie Mahlzeiten oder Zu-Bett-geh-Zeiten. Ältere Menschen arbeiten meist auch weniger körperlich, was zu einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus beitragen kann.

# Schlafhygiene Einfache Maßnahmen für besseren Schlaf



Mit Selbsttest zur  
Verbesserung Ihrer  
Schlafqualität

# Was ist Schlafhygiene?

Die Rahmenbedingungen für einen guten Schlaf werden Schlafhygiene genannt. Auf Schlafhygiene sollten Sie auch dann achten, wenn Sie nicht unter Schlafstörungen leiden, da sie die Qualität Ihres Schlafes verbessert.



## Selbsttest zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität

✓ = Ja, daran halte ich mich

| Was Sie beachten sollten                                                                              | aktuell | nach 4 Wochen | Warum?                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Regelmäßige Zu-Bett-geh-Zeiten und feste Schlafrituale einhalten                                      |         |               | Stabilisierung des Tag-Nacht-Rhythmus.                                                                                                                |
| Tagsüber regelmäßig an der frischen Luft bewegen                                                      |         |               |                                                                                                                                                       |
| Keinen Kaffee, Alkohol und Zigaretten ab 17 Uhr mehr zu sich nehmen                                   |         |               | Alkohol stört die Schlafphasen, Kaffee und Nikotin wirken anregend.                                                                                   |
| Kein Handy/Tablet/Fernsehen ab mindestens 30 Minuten vor dem Schlafen-gehen, kein helles Licht abends |         |               | Medien und helles Licht regen abends an.                                                                                                              |
| Abends rechtzeitig den Blaulfilter von Bildschirmen und Smartphones aktivieren                        |         |               | Ein Blaulfilter reduziert den blauwelligen Anteil des Bildschirms, so dass das Licht weniger aktivierend wirkt.                                       |
| Keine überlange Zeit im Bett verbringen                                                               |         |               | Die Umgebung des Bettes (Schlafzimmer) sollte auch nur mit „Schlafen“ in Verbindung gebracht werden.                                                  |
| Das Bett nur zum Schlafen aufsuchen                                                                   |         |               |                                                                                                                                                       |
| Kein Lesen, Arbeiten oder Fernsehen im Bett                                                           |         |               |                                                                                                                                                       |
| Unnötigen Ballast aus dem Schlafzimmer verbannen (z.B. elektronische Geräte)                          |         |               | Keine Störung des Schlafs durch schwere Verdauungstätigkeit oder Toilettengänge.                                                                      |
| Abends nur eine leichte Mahlzeit und wenig Flüssigkeit zu sich nehmen                                 |         |               |                                                                                                                                                       |
| Mittagsschlaf nicht länger als 30 Minuten (Wecker stellen)                                            |         |               | Längerer Mittagsschlaf reduziert die Leistungsfähigkeit danach und erschwert abendliches Einschlafen; Schlaf sollte hauptsächlich nachts stattfinden. |
| Alle Uhren aus dem Schlafzimmer entfernen                                                             |         |               | Kein Zeitdruck beim Einschlafen.                                                                                                                      |
| Die Raumtemperatur zwischen 15 °C und 18 °C regeln                                                    |         |               | Zu warme oder zu kalte Temperaturen führen zu nächtlichen Weckreaktionen.                                                                             |

Je mehr Haken (✓), desto besser ist Ihre Schlafqualität. Wiederholen Sie den Test nach 4 Wochen, um die Schlafqualität noch zu verbessern.