



Professionell
Umfassend
Menschlich

Kontakt

Kantonsspital St.Gallen
Zentrum für Schlafmedizin
Rorschacher Strasse 95
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 11 81
schlafzentrum@kssg.ch
www.kssg.ch/schlafzentrum

1008997 08.19



Anhaltend schlaflos – was tun?

Zentrum für Schlafmedizin



Kantonsspital
St.Gallen

Wege zum erholsamen Schlaf

Im Zentrum für Schlafmedizin des Kantonsspitals St.Gallen sind zur Abklärung und Behandlung Schlafspezialisten der Kliniken für Pneumologie, Psychosomatik, Neurologie und der Hals-Nasen-Ohren-Klinik gemeinsam für Sie da.

Es gibt viele gesunde Tipps gegen Schlafstörungen:

Schlaffördernde Massnahmen

- Nahrungsmittel wie: Milch mit Zucker/ Honig, Bananen und Schokolade. Diese Lebensmittel enthalten «L-Tryptophan und Serotonin»
- Regelmässiger Ausdauersport
- Entspannung, z.B. durch einen abendlichen Spaziergang, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jakobson, Yoga. Welche Art der Entspannung ist zweitrangig, jedoch sollte die Methode gut beherrscht und regelmässig durchgeführt werden
- Warmes Entspannungsbad, kaltwarme Wechselduschen oder warme Fussbäder
- Gute Vorbereitung des nächsten Tages (Tasche packen, Liste der Tätigkeiten erstellen, Dringendes erledigen)

Optimale Schlafumgebung

1. Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm:

- Bequemes Bett
- Kühle, frische Luft
- Ruhe
- Ausreichend dunkel, keine helle Beleuchtung/Lampe
- Frische Bettwäsche

2. Das Schlafzimmer sollte nur zum Schlafen genutzt werden

Falls dies nicht möglich ist, schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine «Pufferzone von etwa 1 Stunde» zur Erholung vor dem Zubettgehen.

Weitere Tipps

- Stift und Notizblock können schlaffördernd sein. Besonders, wenn nachts Gedanken, was die nächsten Tage zu erledigen ist, beschäftigen. Am besten alles notieren und weiterschlafen!
- Sehen Sie nachts nicht auf die Uhr
- Falls Sie nachts aufwachen, nichts essen und keinem hellen Licht aussetzen. Beides wirkt als «Wachmacher»

Vermeiden Sie:

- Viel trinken – eine volle Harnblase ist ein guter Wecker
- Alkohol
- Kaffee
- Rauchen
- Fettiges und üppiges Abendessen
- Dösen/einnicken beim TV schauen
- Belastende Auseinandersetzungen (Gespräche, Telefonate)
- Sport drei Stunden vor der Schlafenszeit

Wussten Sie?

- Der verzweifelte Versuch einzuschlafen löst Wachheit aus
- Sie benötigen nicht notwendigerweise acht Stunden Schlaf pro Nacht
- Der Tiefschlaf (= erholsamer Schlaf) findet in der ersten Nachthälfte statt
- Sie können auch mit weniger Schlaf arbeiten
- Der Tiefschlaf aufgrund natürlicher Veränderungen mit dem Älterwerden abnimmt?

Schlaf wird sehr stark durch Schlafgewohnheiten beeinflusst

Folgende Massnahmen und Ratschläge helfen, die innere Uhr einzustellen und in einen normalen Schlafrhythmus zu finden.

Tipps, die innere Uhr einzustellen und einen normalen Schlafrhythmus zu finden

1. Achten Sie auf regelmässige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten (auch am Wochenende und in den Ferien). Vermeiden Sie auch nach einer «schlechten» Nacht den Tagesschlaf (Ausnahme: «Power Nap» = ein durch einen Wecker kontrollierten max. 20-minütigen Schlaf vor 15 Uhr).
2. Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen. Falls Sie im Bett lesen, verzichten Sie auf aufregende Lektüre. Stehen Sie auf und gehen in einen anderen Raum, falls Sie nach 30 Minuten nicht einschlafen oder nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können. Suchen Sie eine ruhige, ablenkende Aktivität und gehen erst dann wieder zu Bett, wenn Sie sich ausreichend schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig. Stehen Sie jedoch trotzdem jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.
3. Verbringen Sie trotz Schlafstörungen nicht länger als sieben bis acht Stunden im Bett.
4. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen

Interdisziplinäre Schlafsprechstunde

Gerne beraten wir Sie persönlich in Bezug auf Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.kssg.ch/schlafzentrum