



Der Schlaf ist nicht nur wichtig, um sich am Tage ausgeruht und fit zu fühlen, sondern auch um sich gut konzentrieren zu können und leistungsfähig zu sein. Die folgenden Tipps helfen dir, dein Schlafverhalten zu verbessern und dich somit auch am Tage besser zu fühlen.

- Am besten führst du für zwei Wochen lang ein Schlafprotokoll, in dem du einträgst, wie du jede Nacht geschlafen hast. Auf diese Weise kannst du feststellen, wie viele Stunden du durchschnittlich pro Nacht in einer Woche (d. h. werktags und am Wochenende) schläfst. Versuche entsprechend deinem Schlafbedürfnis regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten, die möglichst auch am Wochenende gelten, festzulegen. Die Zeiten sollten am Wochenende d. h. freitags und samstags) nicht mehr als eine Stunde von den Zubettgeh- und Aufstehzeiten an Schultagen abweichen.
- Falls regelmäßige Schlafzeiten am Wochenende oder auch in der Woche für dich nicht umsetzbar sind, kannst du einem möglichen Schlafmangel auf folgende Weise begegnen:
- Gehe an einem oder an zwei Abenden in der Woche vor 22 Uhr ins Bett.
oder
- Entsprechend unserem circadianen Rhythmus treten bei jedem Menschen ca. alle vier Stunden Phasen erhöhter Müdigkeit auf. Diese Phasen (z. B. 9 bis 10 Uhr, 13 bis 14 Uhr, 17 bis 18 Uhr und 21 bis 22 Uhr) kannst du für kurze Naps oder zumindest für Ruhephasen von 20 bis 30 Minuten Dauer nutzen. Auf jeden Fall solltest du in diesen Phasen die Müdigkeit nicht durch Kaffee, Cola, Tee, Nikotin oder andere Drogen bekämpfen.
- Falls du am Tage schläfst, solltest du darauf achten, dass du nur kurze Naps (maximal 30 Minuten) machst und die Schlafphase nicht zu nah an der Nachtschlafphase liegt. Ansonsten kann sich das Einschlafen auf Grund fehlender Müdigkeit verschlechtern.
- Alkohol verbessert zwar anfangs das Einschlafen, das Durchschlafen wird jedoch verschlechtert. Nicht nur aus diesem Grund solltest du Alkoholkonsum vermeiden!
- Um gut schlafen zu können, ist auch das Schlafumfeld wichtig. Dazu gehört auch, dass störende Licht- und Lärmquellen ausgeschaltet und extreme Temperaturen vermieden werden.
- Ein Ritual vor dem Schlafengehen, das zwischen 15 und 30 Minuten dauern kann (z. B. Sich-bettfertig-Machen, den Eltern Gute-Nacht-Sagen, Lesen), hilft dir, zur Ruhe zu kommen, wenn es regelmäßig jeden Abend durchgeführt wird.
- Achte darauf, dass du vor dem Schlafengehen keine Medikamente (und auch keinen Alkohol), die den Schlaf „stören“ können, einnimmst.
- Du solltest nicht direkt vor dem Schlafengehen zu Abend essen. Mit Hunger solltest du jedoch auch nicht ins Bett gehen. Ein Joghurt oder eine Banane vor dem Schlafengehen können hier helfen.
- Achte darauf, dass du nachmittags keine aufputschenden, koffein- oder teehaltigen Getränke (z. B. Cola, Ice Tea, Red Bull, ...) trinkst.
- Auch Nikotin beeinflusst den Schlaf negativ.
- Zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen solltest du Zeit zum Ausklingen des Tages einplanen. Beschäftige dich kurz vor dem Schlafengehen nicht mit körperlich (z. B. Sport) oder geistig (z.B. Krimi im Fernsehen, Comic, Schulaufgaben) anstrengenden Tätigkeiten.
- Nächtliches Essen solltest du vermeiden.
- Helles Licht ist ein „Wachmacher“. Achte darauf, dass du nachts kein helles Licht anmachst, wenn du nicht einschlafen kannst. Dadurch kannst du erst recht wach werden.
- Am Tage solltest du dich ausreichend bewegen, z. B. indem du Sport machst oder an der frischen Luft bist.
- Morgens sind wir besonders empfindsam für Licht. Für den Schlaf-Wach-Rhythmus ist es deshalb günstig, sich morgens ungefähr eine halbe Stunde dem Tageslicht auszusetzen z.B. indem du zu Fuß zur Schule gehst.
- Achte darauf, dass du einen geregelten Tagesablauf hast, zum Beispiel mit regelmäßigen gemeinsamen Essenszeiten mit deinen Eltern. Hierdurch unterstützt du deinen Schlaf-Wach-Rhythmus positiv.
- Das Bett ist zum Schlafen da und nicht zum Fernsehen oder Computerspielen.
- In deinem Schlafzimmer sollte nicht geraucht werden!