

20 goldene Tipps für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus für StudentInnen - nicht nur während COVID-19 Zeiten :-)

1. **Schlafe 7-9h!**
Schau, dass Du auch in dieser unüblichen Phase genügend Schlaf bekommst – Schlaf ist wichtig für unsere Erholung, unser Immunsystem und vor allem auch für unser Gedächtnis und unsere Emotionsregulation. Schlafe nicht weniger, aber auch nicht mehr als vor COVID-19 (der Durchschnitt im jungen Erwachsenenalter liegt bei 7-9h)!

2. **Halte regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein!**
Halte auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten jeden Tag, unabhängig vom Wochentag, regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein, auch wenn Du nicht zur Uni oder in die Arbeit musst! Wir sind Rhythmus-Menschen, das hilft uns, dass wir nicht aus unserem Takt kommen! Auch wenn sich Deine Schlafenszeiten aktuell vielleicht um 1-2 Stunden verschieben bzw. die Uhr gerade auf Sommerzeit umgestellt wurde - das Wichtigste ist, dass Du einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einhältst!

3. **Aktiviere Dich in der Früh und auch tagsüber!**
Zur Aktivierung am Morgen und auch tagsüber, drehe kurz draußen alleine, oder mit einer/einem Mitbewohner/in eine Runde an der frischen Luft im Tageslicht, oder mach ein 10-15min Fitnessworkout bei offenem Fenster, um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen
Linksammlung:
Gratis Live Yoga Kurs: <https://www.yogawerkstatt.at/vinyasa-yoga-mit-romana/>
Yoga, Mediationen und Workouts:
https://www.youtube.com/results?search_query=mady+morrison

4. **Achte auf eine gesunde und angepasste Ernährung!**
Achte auf eine gesunde Ernährung und passe Deine Essgewohnheiten an Deinen Energieverbrauch während der COVID-19-Ausgangsbeschränkungen, wegen denen Du Dich vielleicht weniger bewegst, an. Du kannst dir auch einen Essensplan machen, was Du täglich kochen möchtest. Damit ersparst Du dir häufiges Einkaufen (was Du zurzeit vermeiden solltest).
Linksammlung:
Link zu Blog mit gesunden Gerichten: <https://www.projekt-gesund-leben.de>

5. **Verzichte auf zu schwere Mahlzeiten nach 18 Uhr!**

6. **Verzichte auf zu süße, zuckerhaltige und koffeinhaltige Getränke** (z.B. Kaffee, Cola, Eistee, Energy-Drink) **nach 18 Uhr!** Sie bringen Dich nochmals richtig auf Trab, wenn Dein Körper sich eigentlich langsam schon auf Deinen Schlaf einstellen möchte.

7. **Konsumiere Alkohol, Nikotin und alle anderen Genussmittel, wenn überhaupt in Maßen und nicht aus Langeweile!** Alkohol lässt einen zwar gefühlt besser einschlafen, insgesamt schläfst Du mit Alkohol jedoch schlechter, weil Du weniger tief schläfst und öfter aufwachst.

8. **Rauche nicht in Deiner Wohnung!**

9. **Versuche Schlaf- und Studier-/Arbeitsplatz gut zu trennen!** Auch wenn Du nur eine kleine Wohnung hast, richte dir einen Arbeitsplatz ein, der vom Bett getrennt ist – im Bett ist nur Schlafen und Sex erlaubt! Auch nicht im Bett Essen, Fernsehen, Computerspielen etc.!
10. **Versuche durch Deinen Kleidungsstil, Freizeit und Arbeitszeit voneinander zu trennen,** indem Du Dich so kleidest, wie Du auch zur Arbeit oder Uni gehen würdest. Pflege Dein Äußeres, achte auf Körperhygiene (Zähneputzen, Duschen, Rasieren) :)
11. **Mach dir einen Plan für Deine Arbeit und Deine Freizeit** wie eine Art Stundenplan. Das hilft dir den Tag zu strukturieren und sorgt dafür, dass Du am Abend zufrieden auf das zurückblicken kannst, was Du am Tag geleistet hast. Mache eine TODO-Liste, hake sie ab und schaffe dir so Deine täglichen Erfolgserlebnisse!
12. **Versuche Deine Bildschirmzeiten gerade in dieser Zeit nicht zu exzessiv zu halten** – das grelle Licht vom Bildschirm stört unseren Melatoninhaushalt. Melatonin ist das Hormon, welches uns gut einschlafen lässt. Prüfe, ob bei Deinen elektronischen Geräten der Blaulichtfilter/Nachtmodus eingeschaltet ist! Schau, dass Du genug ins Tageslicht kommst (Balkon, Spaziergehen etc.), auch das verbessert Deinen Schlaf. Schalte mindestens 30 Minuten vor dem Einschlafen Handy/Tablet/TV/Laptop aus, damit Du nicht bis “zum Abwinken” online und unter Strom bist.
13. Auch wenn wir jetzt viel Zeit zum Abhängen und Relaxen haben: **versuche tagsüber nicht zu schlafen und gönne dir einen Mittagsschlaf wenn dann nur vor 15 Uhr** (besser auch nicht zugedeckt, damit es nicht zu gemütlich wird ;-)) für maximal 20 Minuten (stelle dir Deinen Alarm) – sonst kommt Dein Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander und Du kannst am Abend nicht einschlafen und in der Nacht nicht durchschlafen! Sich ab und zu mit kurzen Entspannungsübungen ([link](#)) zu entspannen, ist zu jeder Tageszeit empfehlenswert und man kann sich dann wieder besser konzentrieren. Es werden zur Zeit viele gratis online live Meditationen angeboten, wo Leute gemeinsam beispielsweise am Tag oder Abend über das Programm ZOOM gemeinsam meditieren.
Linksammlung:
<https://8samer.de/online-live-meditation/>
14. **Versuche, dir auch in diesen schwierigen Zeiten Wohlfühlmomente zu schaffen:** Gönn dir was Gutes – auch wenn es nur Kleinigkeiten sind – überleg was das alles sein könnte (probier mal ein neues Gericht zu kochen, stell Deine Wohnung um, stell dir eine neue Spotify-Liste zusammen, mach ein Fotobuch vom letzten Urlaub, plane Deine nächste Reise, massiere Deine Hände und Füße (wenn du nicht alleine wohnst – lass Dich massieren, massiert Euch gegenseitig ;-)) nimm am Abend ein heißes Bad, creme Dich ein, etc.). Lass es dir einfach gut gehen ☺. “Jeden Tag eine gute Tat - geht auch online” - anderen etwas Gutes zu tun bringt Glücksgefühle: schicke Deinen Familienmitgliedern/Freunden/StudienkollegInnen ein nettes Foto, oder etwas wo Du jemand anderen zum Lachen bringst. Vielleicht sprichst Du ihnen ein-zwei Mutmachsätze auf ein Audiofile und verschickst es oder einfach nur ein nettes Emoji. Du wirst sehen es wird dir und Deinen Feunden/Familienmitgliedern/StudienkollegInnen gut tun :)

15. **Pflege Deine sozialen Kontakte online**, tausche Dich mit Freunden aus. Wenn Du Dich einsam fühlst und nur wenig soziale Kontakte hast, suche online Gruppen bei denen Du Dich anmelden kannst. Das bringt dir Abwechslung und Austausch mit anderen und lässt Dich besser einschlafen. Lass Dich nicht davon stressen, was andere in dieser Zeit tun. Schau auf Dich und darauf, was dir guttut.
16. **Schau dir kurz vor dem Schlafengehen keine Horrorfilme oder Horrornachrichten an!** Nachrichten eher früher am Abend anschauen, damit Du nicht aufgeregt und ängstlich ins Bett gehst.
17. **Mach ab einer Stunde vor dem Zubettgehen keine anstrengenden körperlichen und auch keine kognitive Tätigkeiten mehr** - dazu ist momentan tagsüber sicher genug Zeit!
18. **Entwickle Dein eigenes tägliches Einschlafritual, das 30 bis 45 Minuten dauert** (z.B. Duschen, Zähneputzen, Buch lesen, Lieblings-Calm-Down-Musikliste hören, Füße eincremen etc.) - Ziel dieses Einschlafrituals ist es, dass du entspannt und sorgenfrei zu Bett gehst, damit du gut einschlafen kannst.
19. **Schlafe am besten ohne Haustier in Deinem eigenen Bett**, damit Dich die Bewegungen von Deinem Vierbeiner nicht aufwecken können!
20. **Schaffe dir eine gemütliche, kühle (19-21 Grad), abgedunkelte und gut gelüftete Schlafumgebung!** Wasch Deine Bettwäsche mal wieder. Du kannst auch Deinen Schlafplatz etwas umgestalten. Jetzt ist sicher die ideale Zeit für einen Frühlingsputz - endlich mal die Wohnung entrümpeln und somit auch die Seele frei machen :-)



KONTAKT

Assoc.-Prof. Mag. Dr. Kerstin Hödlmoser

University of Salzburg, Department of Psychology

Centre for Cognitive Neuroscience (CCNS)

Laboratory for Sleep, Cognition & Consciousness Research

Hellbrunnerstraße 34

5020 Salzburg

☎ 0043 662 8044-5143

✉ kerstin.hoedlmoser@sbg.ac.at

<https://ccns.sbg.ac.at/people/hoedlmoser/>

www.sleepscience.at

Kerstin Hödlmoser ist Associate Professor am *Centre for Cognitive Neuroscience* an der Universität Salzburg am Fachbereich Psychologie und forscht seit 2002 zum Thema Schlaf und kognitive Leistung vom Kindes- bis ins Erwachsenenalter. Nebenbei ist sie Sport-, Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie Verhaltenspsychotherapeutin.