







Was zu tun ist bei Schlafproblemen mit Mukoviszidose


Ein erholsamer Schlaf ist für uns alle wichtig. Wer gut schläft, fühlt sich wohl und ist fit für den Alltag. Menschen mit Mukoviszidose haben jedoch häufig mit Einschlaf- oder Durchschlafstörungen zu kämpfen. Diese hängen zwar meistens direkt mit der Erkrankung zusammen, doch auch hier können oft schon kleine Routinen zu besserem Schlaf verhelfen. **Das sind die wichtigsten Tipps für einen gesunden Schlaf:**¹


 **Keine Nickerchen**
Jeder hat mal eine schlaflose Nacht. Ein Nickerchen oder Mittagsschlaf am nächsten Tag klingt dann zwar verlockend, ist aber keine gute Idee. Denn das nimmt den sogenannten Schlafdruck für die nächste Nacht. Der Körper empfindet dann die normale abendliche Müdigkeit und Schläfrigkeit nicht mehr, wodurch das Einschlafen erneut erschwert wird.


 **Routine und Rituale**
Zur sogenannten Schlafhygiene zählt vor allem, möglichst regelmäßig zu Bett zu gehen – aber immer erst dann, wenn man müde und schläfrig ist – und morgens immer etwa zur gleichen Zeit aufzustehen. Entspannungsfördernde Schlafrituale können ebenfalls hilfreich sein.

 **In Bewegung bleiben**
CF-Betroffene sollten wenn möglich tagsüber körperlich aktiv sein oder Sport treiben. Denn wer sich am Tag auspowert, wird abends „besser“ müde. Aber: Kein Sport direkt vor dem Schlafengehen!

 **Leicht und nicht zu spät essen**
Wenn der Magen arbeitet, fördert das weder das Ein- noch das Durchschlafen. Deshalb lieber regelmäßige Mahlzeiten genießen und abends eher leicht und möglichst früh essen!

 **Koffein meiden**
Kaffee bringt viele von uns mit einem Energiekick durch den Tag, doch abends kann er dann leider Einschlafprobleme verursachen. Vor allem in den vier Stunden vor dem Schlafengehen sind koffeinhaltige Medikamente oder Getränke tabu.

 **Schlaftabletten nur im Ausnahmefall**
Schlaftabletten sollten immer in Rücksprache mit dem Arzt und möglichst nur kurzzeitig eingenommen werden. Wenn die Schlafstörungen fortbestehen, sollte ein Schlafmediziner aufgesucht werden.

 **Zeitlos schläft es sich am besten**
Wer unter Schlaflosigkeit leidet, sollte sich keinesfalls eine Uhr ans Bett stellen. Das macht nur noch mehr Druck und hält wach.

¹ „Schlafprobleme bei Mukoviszidose: Was Eltern und Betroffene tun können“ (<https://www.mukostories.de/article/schlafprobleme-bei-cf>)