

Regeln der Schlafhygiene

- Ein bequemes Bett und ein abgedunkelter und ruhiger Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf.
- Die Zimmertemperatur sollte eher kühl als warm und das Zimmer zudem mit ausreichend frischer Luft versorgt sein.
- Jeden Tag um dieselbe Uhrzeit aufstehen.
- Nur schlafen gehen, wenn man auch wirklich müde ist.
- Entspannungsfördernde Schlafrituale vor dem Zubettgehen ausüben.
- Regelmäßig Sport treiben.
- In den vier Stunden vor dem Zubettgehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente einnehmen.
- Nicht vor dem Schlafen rauchen.
- Einen Mittagsschlaf vermeiden.
- Alkoholkonsum reduzieren, besser komplett meiden.
- Schlafmittel möglichst meiden, wenn dann nur kurzfristig (max. vier Wochen) einnehmen und niemals mit Alkohol kombinieren.
- Stressabbau ist ein weiterer wichtiger Aspekt; ein bewusster Umgang mit den eigenen Problemen und der Wille, diese zu beseitigen, können sich positiv auf den Schlaf auswirken

QUELLE

Aus dem Patientenratgeber der
Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung