



SCHLAFHYGIENE

Kirchplatz 16
76698 Ubstadt-Weiher
Telefon 07251 960903
www.praxis-am-kirchplatz.de

1. Halten Sie jeden Tag regelmäßige Aufstehzeiten und Zubettgeh-Zeiten ein.
2. Machen Sie kein Nickerchen tagsüber (erlaubt ist ein ca 20minütiger Mittagsschlaf unter Verwendung des Weckers VOR 15.00 Uhr).
3. Schränken Sie Ihre Bettliegezeit auf die Anzahl Stunden ein, die Sie im Mittel pro Nacht in der letzten Woche geschlafen haben. Alternativ kann als Richtwert gelten: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen.
4. Trinken Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr.
5. Trinken Sie 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen koffeinhaltigen Getränke mehr (Kaffee/Schwarztee/grüner Tee/Cola).
6. Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr abends oder geben Sie das Rauchen ganz auf.
7. Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen. Ein Snack vor dem Zubettgehen ist erlaubt.
8. Eine Verbesserung des Schlafes kann durch regelmäßiges körperliches Training tagsüber erreicht werden.
9. Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur nicht über 18°C, gedämpftes Licht, möglichst wenig Geräusche).
10. Das Schlafzimmer sollte nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig z.B. als Arbeitszimmer verwendet werden.
11. Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine "Pufferzone", in der Sie zur Ruhe kommen (keine anstrengenden Tätigkeiten, aufwühlende Gespräche,...).
12. Wenn Sie Aufgaben des nächsten Tages, Sorgen und Grübeleien nicht loslassen, ist es oft hilfreich diese rechtzeitig am Abend z.B. in einem Tagebuch aufzuschreiben und "abzulegen".
13. Legen Sie sich ein regelmäßiges Zubettgehritual zu.
14. Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen (Gefahr der Gewöhnung).
15. Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden. Helles Licht ist ein Wachmacher und in der Lage unsere "innere Uhr" zu verstellen.
16. Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu schauen: Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt entsprechende gedankliche ("3 Uhr: Die Nacht kann ich mal wieder vergessen") und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) aus.
17. Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht im Freien aus, das hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Häufige Fehler:

- unregelmäßige Lebensrhythmen am Wochenende, besonders in Bezug auf die Schlafenszeiten
- unkontrolliertes Schlafen am Tag
- abendliches Einnicken beim Lesen/Fernsehen vor dem Zubettgehen
- zu lange Aufenthaltszeiten im Bett
- starke körperliche Anstrengung nach 18 Uhr, diese regt das sog. Sympathische Nervensystem an, das für "Aktivität" und "Stress" zuständig ist.