















INFORMATIONEN ZUR SCHLAFHYGIENE

Als Schlafhygiene bezeichnet man die Gewohnheiten/Umstände, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind. Gerade bei leichteren Formen von Schlafstörungen und bei noch nicht sehr lange andauernden Schlafstörungen kann durch eine konsequente Befolgung dieser Regeln oft schon eine wesentliche Verbesserung erzielt werden.

REGELN DER SCHLAFHYGIENE:

-  Achten Sie auf eine schlaffördernde Umgebung: ein bequemes Bett, ein abgedunkelter und ruhiger Schlafraum, eine eher kühle Zimmertemperatur (ideal sind 16 bis 18 Grad) und ausreichend frische Luft (lüften Sie vor dem Schlafengehen oder lassen Sie das Fenster offen, falls es draußen nicht zu laut ist)
-  Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf (plus/minus 30 Minuten).
-  Vermeiden Sie einen Mittagsschlaf. Wenn Sie auf einen Kurzschlaf nicht verzichten können, dann halten Sie ihren Mittagsschlaf immer zur selben Zeit, am besten am frühen Nachmittag (vor 15 Uhr) und nicht länger als 30 Minuten.
-  Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind.
-  Verzichten Sie auf Fernsehen direkt vor dem Schlafengehen.
-  Treiben Sie regelmäßig Sport, aber lassen Sie einige Stunden Abstand zwischen körperlicher Aktivität und dem Zubettgehen.
-  Vermeiden Sie späte und schwere Mahlzeiten.
-  Nehmen Sie mind. 4 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke (z.B. Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Matetee, Cola, Energy-Drinks) oder Medikamente zu sich.
-  Trinken Sie 3 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Schon geringe Mengen Alkohol können anregend wirken. Alkohol verringert die natürliche Schlafqualität und kann zu Durchschlafproblemen führen.
-  Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafengehen. Nikotin kann, ebenso wie Alkohol, anregend wirken.
-  Meiden Sie Schlaftabletten oder gehen Sie vorsichtig und sparsam mit ihnen um. Meist verschreiben ÄrztInnen Schlafmittel für max. drei Wochen. Nehmen Sie Schlafmittel nie zusammen mit Alkohol ein.
-  Üben Sie entspannungsfördernde Schlafrituale vor dem Zubettgehen aus (z.B. eine entspannende Lektüre, eine Tasse warme Milch mit Honig).