

WAS KANN ICH TUN UM BESSER ZU SCHLAFEN?

DIE GRUNDREGELN



DEN RHYTHMUS BEWAHREN...

- ▶ Einen stabilen und regelmäßigen Rhythmus bewahren: die gleichen Zu-Bettgezeiten beibehalten und vor allem zur selben Zeit aufstehen.
- ▶ Ein **unregelmäßiger Schlaf ist nicht vollständig erholsam**. Zu spät ins Bett gehen und vor allem morgens zu lange im Bett liegen bleiben beeinträchtigt den natürlichen Schlaf-Wach Zyklus.
- ▶ **Nur dann zu Bett gehen, wenn man** echten Schlafdruck und **die entsprechende Notwendigkeit empfindet**. Beim zu Bett gehen sollte man schnellstmöglich alle umgebenen Lichter ausmachen.
- ▶ Unbedingt ein (zu) frühzeitiges **Einnicken im Sofa** (o.ä.) **verhindern** (z.B. vor dem Fernseher).
- ▶ Entspannungsmaßnahmen vor dem zu Bett gehen können helfen (z.B. Musik, Lektüre...).
- ▶ **Beenden Sie anstrengende Arbeiten oder Tätigkeiten vorzeitig genug** (i.d.R mindestens eine Stunde vorher).
- ▶ **Vermeiden Sie es tagsüber zu Schlafen**. Falls ein Nickerchen unbedingt notwendig erscheint, sollte es nicht länger als eine halbe Stunde dauern und vor drei Uhr nachmittags stattfinden.
- ▶ Vermeiden Sie Tabakkonsum. Er ist insgesamt gesundheitsschädigend und Nikotin wirkt außerdem sehr stark stimulierend auf das zentrale Nervensystem und ist hinderlich für einen gesunden natürlichen Schlaf.



UND SICH BESTMÖGLICHST „VORBEREITEN“...

- ▶ Wenn das Einschlafen nach circa 20 Minuten nicht gelingt, sollte man am besten das Bett wieder verlassen und einige Minuten gehen oder sich anderweitig hinsetzen **bis man erneuten Schlafdrang wahrnimmt**.
- ▶ Bevorzugen Sie eine **leichte und angenehme Kleidung** zum Schlafen.
- ▶ Vermeiden Sie es im Liegen und vor allem im Bett fernzusehen oder andere Bildschirme (Smartphone, Tablet, Laptop...) zu benutzen.
- ▶ Das **Schlafzimmer** sollte still, gemütlich und angenehm, sowie vollständig dunkel und kühl (ca. 18 bis 19 °C) sein. Ein zu warmes Schlafzimmer kann zu Schlafunterbrechungen führen.
- ▶ Die **Matratze** sollte angenehm sein und sich dem liegenden Körper bei ausreichender Stütze anpassen. Nicht zu hart und nicht zu weich !
- ▶ Auch das **Kissen** kann von Bedeutung sein: vermeiden Sie ein Einknicken der Halswirbelsäule. Das Kissen sollte die Längsachse der Wirbelsäule nicht beeinträchtigen.



... VERMEIDEN SIE EXZESSE BEI TISCH...

- ▶ **Koffein wirkt** stimulierend und **aufputschend**: vermeiden Sie vor allem abends aber auch generell jegliche koffeinhaltige Getränke.
- ▶ **Vermeiden Sie abends alkoholhaltige Getränke**. Obwohl Alkohol zwar gegebenenfalls das Einschlafen erleichtern vermag, kann er jedoch auch erheblich zu Durchschlafstörungen beitragen.
- ▶ **Vermeiden Sie zu üppige Mahlzeiten**: die goldene Regel, für eine erholsame Nachtruhe, befürwortet ein leichtes Abendessen. Ein eventueller leichter zusätzlicher abendlicher Snack kann aber mitunter von unterstützendem Nutzen sein um ein nächtliches hungergetriebenes Aufwachen zu vermeiden.



... BETREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT

- ▶ **Körperliche Betätigung**: regelmäßiger Sport und körperliche Aktivitäten fördern ein einfacheres Einschlafen.
- ▶ **Entspannung**: allgemein **empfohlen** sind jegliche Aktivitäten, die Entspannung fördern können (z.B. Yoga, leichte Dehnungsübungen, Spaziergänge,...).
- ▶ Körperlich **intensiver Sport**: sportliche Aktivitäten welche den Organismus zu sehr beanspruchen und erschöpfen sollten vor allem spät abends **vermieden werden**.

Jegliche Änderung des verschriebenen Behandlungsplans sollte vorab mit Ihrem behandelnden Arzt abgesprochen sein.

ANMERKUNGEN: