

Regeln zur Schlafhygiene:

Regelmäßige Aufsteh- und Bett-Zeiten (max. Abweichung 30 Min) – auch am Wochenende

Tagsüber maximal 20 Minuten Mittagsruhe

Zeit im Bett auf die Anzahl Stunden einschränken, die subjektiv im Mittel geschlafen wird

Drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr trinken

4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee/Cola/schwarzen Tee mehr trinken

Nach 19 Uhr nicht mehr Rauchen, am besten ganz aufgeben

Drei Stunden vor dem Zubettgehen keine größeren Mengen Essen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z.B. Milch mit Honig, eine Banane o.ä.) kann aber hilfreich sein.

Körperliche Überanstrengung nach 18 Uhr vermeiden

Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche) gestalten. Nach Möglichkeit sollte das Schlafzimmer nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig z.B. als Arbeitszimmer verwendet werden.

Zwischen dem Alltag und dem Zubettgehen eine “Pufferzone” schaffen. 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”.

Regelmäßiges Zubettgehritual zu. Ihr Zubettgehritual sollte aber nicht länger als 30 Minuten dauern.

Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen: Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kurzer Zeit dazu, dass ihr Körper von selber nachts wach wird, weil er erwartet, von ihnen “gefüttert” zu werden.

Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen: Helles Licht wirkt als “Wachmacher” und ist in der Lage unsere „inneren Uhren“ zu verstellen.

Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu gucken: Der Blick zur Uhr löst zumeist direkt Anspannung und Erregung aus.

Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus. Tageslicht ist heller und besser als die künstliche Raumbelichtung. Dies hilft den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Sie sollten keinesfalls auf “Sparflamme” leben, sondern auch in den Abendstunden angenehmen Aktivitäten nachgehen. Bedenken Sie, dass nicht nur der Schlaf den folgenden Tag bestimmt, sondern umgekehrt gilt auch: der Tag bestimmt die Nacht. Nur ein aktiv gestaltetes Wachleben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen.

weitere sehr gute Informationen unter: www.schlafgestoert.de