

12 Regeln für einen guten Schlaf

1. Nach dem Mittagessen bzw. bis zu 4 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken (Kaffee, Schwarztee, Cola)
2. Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen
3. Keine schweren Mahlzeiten am Abend
4. Rauchen Sie nicht kurz vor dem Schlafen.
5. Vermeiden Sie einen Mittagsschlaf.
6. Regelmäßige körperliche Aktivität, aber mit ausreichend Abstand zur Schlafenszeit
7. Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen
8. Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen (ruhig, verdunkelt)
9. Ein persönliches Einschlafritual einführen
10. Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde und schläfrig sind.
11. In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen
12. Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf.

QUELLENANGABEN:

Riemann et al. (2017): S3 Leitlinien Nicht erholsamer Schlaf/ Schlafstörungen – Kapitel Insomnie bei Erwachsenen, Update 2016. Somnologie 2017; 21: 2-44.

Weeß et al. (2018): Patientenratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) AG Insomnie: Ein- und Durchschlafstörungen (www.dgsm.de)