



Ratschläge zur Schlafhygiene und zur Schlafvorbereitung

- Ritualisieren Sie Ihre Zu-Bett-Geh-Phase:
 - Kräutertee, Milch, ein Bad (Baldrian, Melisse, Lavendel)
 - Sorgen Sie für einen Ausklang des Tages, der innere Harmonie gibt.
 - Aufgaben und Probleme für den nächsten Tag notieren, dann folgen Ihnen die Probleme nicht auf die „Bettdecke“
 - Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett +/- 30min., auch am Wochenende.
- Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
 - wenn sie nach 15 min. nicht eingeschlafen sind, stehen Sie auf und gehen erst wieder ins Bett wenn Sie sich schläfrig fühlen, schlafen Sie nicht an einem anderen Ort.
 - Wiederholen Sie dies, so oft es nötig ist.
- Genehmigen Sie sich eine wirkliche Erholungspause nach den Aktivitäten des Tages (z.B. ein Spaziergang, Lesen, Musik hören, Entspannungsverfahren)
- Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer so, dass Sie sich behaglich fühlen (Temperatur nicht zu hoch, normale Luftfeuchtigkeit, ruhiges Ambiente ohne Ablenkung (kein Fernseher, Computer oder schnarchender Partner), gönnen Sie sich eine gute Matraze.
- Vermeiden Sie Wecker mit Leuchtziffern und reduzieren Sie die Licht- und Leuchtquellen in Ihrem Schlafzimmer, verbannen Sie Ihr Handy aus dem Schlafzimmer.
- Vermeiden Sie abendliches Lesen auf PC, Tablet oder Smartphone, um den Kontakt mit blauem Licht zu reduzieren.
- Essen Sie etwa 2 Stunden vor Ihrer Schlafenszeit oder nach 19 Uhr nichts Schweres, Fettiges oder Scharfes. Es würde Ihren Körper und die Verdauung anregen und Sie am Schlafen hindern. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann schlaffördernd wirken.
- Vermeiden Sie es, ab dem späten Nachmittag Kaffee, schwarzen Tee oder auch Alkohol zu sich zu nehmen. Trinken Sie keinen Alkohol um einzuschlafen.

- Verzichten Sie wenn möglich auf einen Mittagschlaf, wenn Sie unter Schlafstörung in der Nacht leiden. Nur wenn Sie den Tag sonst nicht schaffen würden, schlafen Sie max. 20min. und dies vor 15Uhr.
- Beruhigungsmittel oder Schlafmedikamente sollen nur auf ärztliche Anordnung in Krisenphasen und in der Regel nicht länger als ca. 10 Tage eingenommen werden, da sie den natürlichen, erholsamen Schlaf beeinträchtigen und bei dauerhafter Einnahme ein erhebliches Gewöhnungs- und Abhängigkeitspotential entstehen kann. Falls Sie diese Medikamente dauerhaft einnehmen, setzen Sie diese nicht plötzlich ab, sondern sprechen Sie uns an.
- Nehmen Sie sich für den Morgen etwas Schönes vor, so dass Sie mit positiven Gedanken einschlafen können.

Sollten Ihre Schlafstörungen trotz Einhalten der oben erwähnten Tipps zur Schlafhygiene anhalten, sprechen Sie uns gerne an.