



SCHLAFSTÖRUNGEN

11 Ratschläge

- 1. Trinken Sie nach dem Mittagessen keine coffein-haltigen Getränke (schwarzer Tee, Kaffee, Cola). Coffein kann den Schlaf beeinträchtigen.**
- 2. Vermeiden Sie Alkohol! Vor allem setzen Sie Alkohol nicht als Schlafmittel ein. Alkohol kann zwar das Einschlafen beschleunigen, verschlechtert aber die Tiefe und die Güte des Schlafes. Dadurch wird der Schlaf gegen Morgen oberflächlich und durch Wach-Phasen unterbrochen.**
- 3. Nehmen Sie keine Appetitzügler! Sie stören neben vielen anderen schweren Nebenwirkungen den Schlaf.**
- 4. Keine schweren Mahlzeiten am Abend! Durch verstärkte Magen- und Darmtätigkeit kann der Schlaf unruhiger und oberflächlicher werden.**
- 5. Regelmäßige körperliche Aktivität! Sie wirkt sich günstig auf den Schlaf, v.a. auf den Tiefschlaf aus. Aber keine extreme körperliche Aktivität in den Abendstunden, weil dadurch die Körper-Temperatur ansteigt, was wieder das Einschlafen beeinträchtigt.**
- 6. Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Aktivität vor dem Zubettgehen: keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten direkt vor dem Schlafengehen, sondern den Tag ruhig ausklingen lassen.**
- 7. Ein persönliches Einschlafritual kann den Schlaf fördern, z.B. ein regelmäßiger Spaziergang vor dem Zubettgehen, Entspannungsmusik o.ä.**

- 8. Das Schlafzimmer sollte eine angenehme Atmosphäre haben: richtige Temperatur, v.a. nicht zu warm; gut verdunkelbar; keine Lärmquellen.**

- 9. In der Nacht nicht auf den Wecker oder auf die Uhr sehen! Das häufige Kontrollieren der Zeit in der Nacht kann der Beginn einer Schlafstörung werden. Durch das Wegdrehen des Weckers aus dem Gesichtsfeld sollen Gewöhnungsprozesse und sich selbst erfüllende Prophezeiungen sowie erhöhter Leistungsdruck durchbrochen werden.**

- 10. Stehen Sie wieder auf, wenn Sie nach 20 Minuten noch nicht eingeschlafen sind. Und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie genügend müde sind.**

- 11. Begrenzen Sie die Zeit im Bett.
Wenn Sie aus Erfahrung wissen, dass Sie meist nur 5 Stunden schlafen, und Sie stehen um 7.00 Uhr auf – gehen Sie erst 5 Stunden + ½ Stunde vorher ins Bett, also um 1.30 Uhr in der Nacht. Nach jeder weiteren Woche gehen Sie ¼ Stunde früher ins Bett.**

**Ein Schlafmittel ist immer die schlechteste Lösung.
Viele Schlafmittel machen abhängig und sollten allenfalls für eine kurze vorher miteinander abzusprechende Zeitdauer quasi zum Anstoßen der Schlaffähigkeit eingesetzt werden.**

Ihr Praxis-Team

Information unentgeltlich erstellt von Günther Egidi im Mai 2010 – gültig bis Mai 2013