

## Tipps für einen erholsamen Schlaf



Es kann uns passieren, dass wir morgens wach werden, unausgeschlafen sind und nicht so recht in die Gänge kommen wollen. Da fühlen wir uns wie „gerädert“.

Damit Sie sich in einem solchen Fall selbst helfen können, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt, mit deren Hilfe Sie besser in den Schlaf finden und am nächsten Morgen frisch in den Tag starten.

1. Benutzen Sie Ihr Schlafzimmer und Ihr Bett ausschließlich zum Schlafen. Die einzige Ausnahme sind sexuelle Aktivitäten.
2. Trinken Sie allerspätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr und nehmen Sie sechs Stunden vorher keine Getränke, die Koffein (Kaffee, Tee, Cola) enthalten ein.
3. Falls Sie Raucher sein sollten, dann versuchen Sie einige Stunden vor dem Schlafengehen auf die Zigarette zu verzichten.
4. Treiben Sie keine sportlichen oder andere körperliche Aktivitäten vor dem zu Bett gehen.
5. Verzichten Sie auf ausgiebige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen. Wenn Sie vor der Bettruhe doch noch etwas zu sich nehmen wollen, dann verzehren Sie einen kleinen Imbiss, damit später kein Hungergefühl aufkommt.
6. Schaffen Sie eine Atmosphäre, die Ihren Schlaf fördert und wo Sie sich wohl und geborgen fühlen. Dazu statten Sie Ihr Bett mit einer guten Matratze aus und dunkeln das Schlafzimmer ab. Der Schlafraum sollte möglichst dort liegen, wo kaum Geräusche zu hören sind.
7. Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie einschlafen wollen. Sollten Sie nicht einschlafen können, dann gehen Sie in einen anderen Raum, in dem Sie sich so lange aufhalten bis Sie müde werden. Dann erst gehen Sie zum

## Tipps für einen erholsamen Schlaf

Schlafen in Ihr Schlafzimmer zurück. Wiederholen Sie dieses Vorgehen, wenn Sie immer noch nicht einschlafen können.

8. Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr. Am besten ist es, Sie stellen den Wecker dorthin, wo Sie ihn nicht sehen können, da er Ihre Bemühungen einzuschlafen verhindern kann.

9. Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf. Versuchen Sie Ihre individuelle Schlafmenge und Schlafzeit einzuhalten – auch am Wochenende. Vermeiden Sie unregelmäßige Bettzeiten und zu lange Liegezeiten. Ein selbstaufgelegter Schlafzwang, mit der Hoffnung verbunden, das in der Woche Versäumte nachzuholen, kann Auslöser für eine Reihe von Schlafbeschwerden sein.



10. Gegen ein Nickerchen von 10 bis 20 Minuten ist tagsüber nichts einzuwenden. Alles darüber hinaus ist ungünstig, da dadurch der Wunsch, am Abend zu schlafen, vermindert wird.