

Praktische Tipps für Eulen und Lerchen



Für Menschen mit verzögerter Schlafphase („Eulen“)

(die zwischen 01:00 und 06:00 Uhr ins Bett gehen, bis zum späten Vormittag oder Nachmittag schlafen und sich eine frühere Schlafphase wünschen)

- **Setzen Sie sich möglichst viel Licht am Morgen aus**

Gehen Sie zu Fuß zur Arbeit oder nehmen Sie das Fahrrad. Falls Sie mit der Bahn fahren: Steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine spezielle Lichttherapie nach dem Aufstehen für Sie geeignet sein kann.

- **Meiden Sie blaues Licht am späten Abend**

Setzen Sie sich abends nicht mehr dem Licht von Monitor, Fernseher oder Smartphone aus. Nutzen Sie zumindest die Nightshift-Funktion, um den Blaulichtanteil herauszufiltern.

- **Versuchen Sie schrittweise früher aufzustehen**

Indem Sie täglich eine Viertelstunde früher aufstehen, kann es gelingen, Ihre Schlafphase so zu verschieben, dass Sie sich nach und nach der gewünschten Aufstehzeit nähern.

- **Verzichten Sie auf ein Nickerchen und Kaffee am Abend**

Wer auf Mittagsschlaf und kurze Nickerchen am Tage verzichtet, kann abends meist besser einschlafen. Auch sollten Sie 4 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke mehr konsumieren.

Praktische Tipps für Eulen und Lerchen



Für Menschen mit vorverlagerter Schlafphase („Lerchen“)

(die zwischen 18:00 und 21:00 Uhr zu Bett gehen, sehr früh wach sind und sich eine spätere Schlafphase wünschen)

- **Setzen Sie sich möglichst viel Licht am Abend aus.**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob eine spezielle Lichttherapie (zum Beispiel mit 10.000 Lux für 45 Minuten) am Abend für Sie geeignet sein kann, um länger wach zu bleiben. Schlafmediziner erstellen genaue Zeitpläne für die Lichtenwendung.
- **Sorgen Sie für Ruhe und Dunkelheit im Schlafzimmer**

Um morgens nicht zu früh aufzuwachen, sollten Sie Ihr Schlafzimmer mit Rolläden oder blickdichten Vorhängen abdunkeln. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Schlafbrille. Ohrstöpsel können helfen, Störgeräusche zu minimieren.
- **Versuchen Sie schrittweise die Zubettgehzeit zu verzögern**

Indem Sie täglich eine Viertelstunde später zu Bett gehen, kann es gelingen, Ihre Schlafphase so zu verschieben, so dass Sie allmählich die gewünschte Zubettgehzeit erreichen.
- **Halten Sie Mittagsschlaf**

Möglicherweise hilft es Ihnen, abends länger wach zu bleiben, wenn Sie sich mittags kurz hinlegen und ein Nickerchen machen.

Bildhinweis: © Reddogs – Fotolia.com