

Schlafstörungen

13 Regeln zur Schlafhygiene

1. Legen Sie sich nur dann schlafen, wenn Sie wirklich schläfrig sind und sich für den Schlaf bereit fühlen.
2. Stehen Sie jeden Morgen um die gleiche Zeit auf - unabhängig davon, wieviel Schlaf Sie in der Nacht erhalten haben oder wie ausgeruht Sie sich fühlen.
3. Machen Sie tagsüber kein Nickerchen.
4. Trinken Sie spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine Getränke mit Coffein (Kaffee, Tee, Cola)
5. Rauchen Sie einigen Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr.
6. Trinken Sie zwei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr.
7. Strengen Sie unmittelbar vor dem Schlafengehen Ihren Körper nicht mehr in besonderem Ausmaß an.
8. Schaffen Sie sich eine Schlafumgebung, die Ihren Schlaf fördert.
9. Sind Sie es gewohnt, nehmen Sie vor dem Schlaf einen kleinen Snack zu sich, um späteren Hunger vorzubeugen.
10. Benutzen Sie Ihr Schlafzimmer und Ihr Bett ausschließlich für Aktivitäten, die mit Schlafen zu tun haben. (Ausnahme: sexuelle Aktivitäten)
11. Richten Sie sich einen regelmäßigen Zu-Bett-geh-Ritus ein, der die Nähe der baldigen Bettzeit ankündigt.
12. Wenn Sie zu Bett gehen, schalten Sie das Licht mit der Absicht aus, einzuschlafen. Wenn Sie feststellen, daß Sie innerhalb kurzer Zeit nicht einschlafen können, stehen Sie auf und gehen in einen anderen Raum. Bleiben Sie solange auf, bis Sie sich müde fühlen, und kehren Sie erst dann zum Schlafen ins Schlafzimmer zurück.
13. Falls Sie immer noch nicht eingeschlafen sind, oder in der Nacht aufwachen und wachliegen, wiederholen Sie den vorherigen Schritt.