

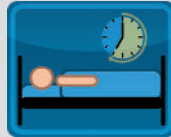
# 10 Regeln für einen erholsamen Schlaf

## Gewohnheiten

- 1 Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) **regelmäßige Aufstehzeiten und Ins-Bett-Geh-Zeiten** ein.



- 2 Schränken Sie Ihre **Bettliegezeit** auf die Anzahl der Stunden ein, die Sie im Mittel pro Nacht in der letzten Woche geschlafen haben.



Machen Sie **kein Nickerchen tagsüber**.



## Essen und Trinken

- 3 **Drei Stunden vor dem Zubettgehen** sollten Sie **keine größeren Mengen an Essen oder Trinken** zu sich nehmen.



- 4 Wenn Sie **nachts** aufwachen, sollten Sie **nichts essen**.



- 5 **Vorsicht mit Koffein und Alkohol!**

Trinken Sie nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke mehr.



Vermeiden Sie Alkohol! Alkohol keinesfalls als Schlafmittel einsetzen.



Regelmäßigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich die verschiedenen Rhythmen des Körpers aufeinander abstimmen können. Die Aufstehzeit ist dabei der Ankerpunkt.

Zu lange Bettliegezeiten können erheblich zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen.

Selbst ein kurzer Mittagschlaf reduziert den abendlichen Schlafdruck unverhältnismäßig.

Durch erhöhte Magen- und Darmtätigkeit bzw. vermehrten „Blasendruck“ kann der Schlaf erheblich unruhiger werden.

Der Körper gewöhnt sich schnell an nächtliches Essen. Da er auf Überleben programmiert ist, wird er schon bald damit beginnen, Sie „rechtzeitig“ zu wecken, damit Sie nicht verhungern.

Die schlaf-schädigende Wirkung von Koffein kann 8-14 Stunden lang anhalten. Alkohol kann das Einschlafen zwar beschleunigen, stört dann aber die Erholbarkeit des Schlafes erheblich.

# 10 Regeln für einen erholsamen Schlaf

## Lebensführung

- 6 **Vermeiden Sie körperliche Über-Anstrengung nach 18.00 Uhr.** Gehen Sie aber grundsätzlich (sportlichen) Aktivitäten am Tage nach.



Starke Anstrengung regt – wie auch Koffein – das sympathische Nervensystem an. Es braucht eine Zeit, bis diese Aktivität wieder abflaut.

## Umwelteinflüsse

- 7 Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche). **Nutzen Sie Ihr Bett zu nichts anderem als zum Schlafen** (Ausnahme Sex).
- 8 **Vermeiden Sie nachts helles Licht**, setzen Sie sich morgens nach dem Aufstehen jedoch nach Möglichkeit eine halbe Stunde lang dem Tageslicht oder zumindest hellem Kunstlicht aus.



Arbeiten, fernsehen, telefonieren sind nicht schlaffördernd und nichts fürs Bett.

Helles Licht ist ein intensiver Weckreiz, der uns u.a. über hormonelle Einflüsse nachhaltig wach machen kann.

Morgendliches helles Licht hilft, die innere Uhr auf den Aufstehzeitpunkt zu „eichen“.

## Zur Ruhe kommen

- 9 Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine **Pufferzone**. Lassen Sie den **Tag ruhig ausklingen**.
- 10 Legen Sie sich ein regelmäßiges **Zubettgeh-Ritual** zu, z. B. Musik hören.



Ohne Pufferzone kommt es leicht zu Einschlafproblemen, und „Alltagsreste“ arbeiten leichter im Schlaf weiter – Eventuell wichtige Dinge am frühen Abend niederschreiben.

Rituale schaffen Sicherheit, Vertrautheit und stimmen auf den Schlaf ein (z. B. ein gemütlicher Spaziergang oder schöne Musik).