

Hinweise zu einer gesunden Schlafhygiene

- Optimale Temperatur im Schlafzimmer (vorzugsweise kühl)
- Geräuschbelastung minimieren
- Ausreichende Belüftung
- Bequeme Bekleidung
- Liegeplatz optimieren
- Umgebungsbedingungen (Licht aus)
- Körperliche Tätigkeit fördert Müdigkeit
- Keine Spitzenleistungen, dafür Abendspaziergang!
- Abends nur eine leichte Mahlzeit (3 Stunden Abstand vor dem Schlafengehen zur letzten Mahlzeit)
- Training des vegetativen Nervensystems z.B. warm und kalt duschen (min. 3 Stunden vor dem Schlafengehen)
- Kaffee, Tee, Cola und andere Stimulanzen vermeiden
- Alkohol beeinträchtigt einen gesunden Schlaf
- Schlafzeit eher knapp bemessen, keinen oder nur einen kurzen Mittagsschlaf halten (höchstens 15 bis 20 Minuten)
- Regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehen, ggf. mit einem schönen Einschlafritual, z.B. eine Tasse Tee oder eine kleine Lektüre
- Schlafmittel beeinträchtigen den Traum-Schlaf