

Curamenta Basispaket Schlafhygiene

Tipps zur Schlafhygiene

Für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen ist es wichtig herauszufinden, welche Methoden ihnen am Abend helfen, zur Ruhe zu kommen.

Hierzu einige Vorschläge

- Halten Sie die ganze Woche regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten ein.
- Verzichten Sie auf einen Mittagsschlaf und begrenzen Sie Ihre nächtliche Schlafdauer auf acht Stunden.
- Setzen Sie täglich ein Entspannungsverfahren ein, zum Beispiel Fantasiereisen oder Progressive Muskelentspannung.
- Gehen Sie nur dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
- Kein Alkohol und schweres Essen mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- Vermeiden Sie stark körperliche und geistige Anstrengungen direkt vorm Schlafen.
- Üben Sie ein Zubettgeh-Ritual ein (nicht länger als 30 Minuten Dauer).
- Richten Sie sich täglich eine festgelegte "Grübelzeit" ein. Diese sollte nicht vor dem Schlafengehen stattfinden. Wenn Sie außerhalb dieser Zeit mit Gedankenkreisen oder Nachdenken beginnen, weisen Sie sich selbst auf die nächste Grübelzeit hin.
- Trinken Sie nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke mehr. Koffein benötigt 10 Stunden um vom Körper wieder abgebaut zu werden.
- Verdunkeln Sie den Raum und schlafen Sie bei möglichst kühler Raumtemperatur.
- Schauen Sie im Schlafzimmer kein TV oder auf das Smartphone. Blaues Licht gilt als Wachmacher.
- Das Bett wird nur zum Schlafen genutzt (mit Sex als Ausnahme).
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr.

Quelle: Aktuelle S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“