



Praxistipps bei Schlaflosigkeit

Sehr geehrte/r Frau/Herr,

hier ein paar Tipps, wenn Sie an Schlaflosigkeit leiden:

1. Nicht länger als notwendig im Bett bleiben. Nicht wach im Bett herumliegen. Auch durch längeres Schlafen wird der Schlaf oberflächlicher.
2. Möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und auch bei Müdigkeit morgens pünktlich aufstehen. Keine veränderten Schlafzeiten am Wochenende oder im Urlaub zulassen.
3. Tagsüber nicht schlafen, denn dies vermindert das Schlafbedürfnis für die kommende Nacht.
4. Das Schlafzimmer sollte so angenehm wie möglich gestaltet sein, ohne Gegenstände, die an den Beruf oder seelische Belastung erinnern.
5. Eine leichte verdauliche Mahlzeit am Abend erleichtert das Einschlafen. Hunger ist ebenso schädlich wie fette und scharfe Speisen.
6. Der Genuss koffeinhaltiger Getränke wie Kaffee, Tee oder Cola sollte nach 17 Uhr vermieden werden.
7. Abendlicher Alkoholgenuss ist untersagt. Nikotingenuss sollte so weit wie möglich eingeschränkt werden.
8. Regelmäßige sportliche Betätigung am Vormittag oder Nachmittag, jedoch nicht kurz vor dem Schlafengehen, sollte ein Bestandteil des Lebens jedes Schlafgestörten werden.
9. Tätigkeiten, die innere Erregung und Ärger verursachen, sollten abends vermieden werden.
10. Individuell ausgerichtete Regelanwendung: Ändern Sie die Punkte, bei denen Ihr Verhalten am weitesten von den Empfehlungen abweicht.

Eine erholsame gute Nacht wünscht die Praxis Krüger