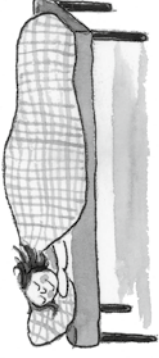


Schlafhygiene – günstige Voraussetzungen für guten Schlaf!



4

Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu schauen.

Der Blick zur Uhr löst zumeist entsprechende gedankliche („3 Uhr. Die Nacht kann ich mal wieder vergessen“) und körperliche Reaktionen (Anspannung, Erregung) aus und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.

5

Körperlich aktiv sein, jedoch keine extreme körperliche Anstrengung am Abend.

Körperliche Aktivität fördert die Schlafqualität und sollte daher möglichst regelmäßig durchgeführt werden. Starke körperliche Anstrengung regt jedoch ähnlich wie Kaffee und Nikotin unser „sympathisches Nervensystem“ an, das für „Aktivität“ und „Stress“ zuständig ist. Es braucht mehrere Stunden, bis die Aktivität des sympathischen Nervensystems wieder abflaut. Umgekehrt können Menschen, die tagsüber kaum einer körperlichen Betätigung nachgehen, durch regelmäßiges körperliches Training ihren Schlaf verbessern. Dies gilt besonders für ältere Menschen.

6

Koffeinhaltige Getränke

Kaffee, bestimmte Tees, Cola usw. stimulieren den Körper und können daher den Schlaf beeinträchtigen. Je nach individueller Empfindlichkeit kann die schlafstörende Wirkung von Kaffee acht bis vierzehn Stunden anhalten. Beobachten Sie, bis zu welcher Tageszeit koffeinhaltige Getränke für Sie unbedenklich sind. Daumenregel: Acht Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee trinken. Und wem das Stundenzählen zu mühsam ist: Trinken Sie das letzte koffeinhaltige Getränk spätestens am Mittag.

7

Kein Alkohol zum besseren Einschlafen/am späten Abend.

Alkohol verhilft zwar manchem Menschen zu einem leichteren Einschlafen. Er beeinträchtigt aber gravierend die Schlafqualität und führt in der zweiten Nachthälfte oft zu Durchschlafproblemen. Was die wenigsten wissen: Schon relativ geringe Mengen (2 Glas Wein, 1 Liter Bier) führen zu einer deutlichen Verschlechterung der Erholbarkeit des Schlafes. Daumenregel: Vier Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol trinken.