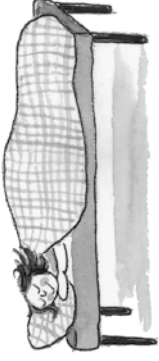


## Schlafhygiene – günstige Voraussetzungen für guten Schlaf!



8

### **Vermeiden Sie das abendliche Rauchen.**

Während der Nacht sollten Sie überhaupt nicht rauchen: Nikotin wirkt sich auf den Schlaf ähnlich negativ wie Koffein aus. Insbesondere die Wechselwirkung aus Nikotin und Alkohol wirkt schlafstörend. Langfristig wird der Schlaf auch durch die vom Rauchen eingeschränkte Funktion der Lunge beeinträchtigt.

9

### **Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen.**

Eine erhöhte Magen- und Darmaktivität kann den Schlaf unruhiger machen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen (z. B. Milch mit Honig, eine Banane) kann aber hilfreich sein: Das „Betthupfer!“ hat seine Begründung darin, dass Nahrungsmittel wie Milch, Bananen und Schokolade das sogenannte „L-Tryptophan“ enthalten, ein Stoff, der im Gehirn eine Rolle bei der Schlafregulation spielt. Um allerdings dorthin zu gelangen, braucht das L-Tryptophan ein Zuckermolekül als „Taxi“ – deswegen der Honig als Zugabe zur Milch.

10

### **Vermeiden Sie nächtliches Essen.**

Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kurzer Zeit dazu, dass der Körper von selbst wach wird, weil er „erwartet“, von Ihnen „gefüttert“ zu werden.