



Schlaf gut!

Der Schlaf dient nicht nur der körperlichen und geistigen Erholung, sondern gilt als **Grundvoraussetzung für unsere körperliche und seelische Gesundheit!** Schlaf ist also lebensnotwendig. Chronisches Schlafdefizit und unruhiger Schlaf können die Gesundheit massiv beeinträchtigen. Viele Einflüsse können den Schlaf stören, aber mit einfachen Tipps kann man einen gesunden Schlaf fördern.

Tipps zur Schlafhygiene

- ☺ Achten Sie auf eine **angenehme und schlaffördernde Atmosphäre** im Schlafzimmer durch die richtige Raumtemperatur, eine geeignete Matratze und das Meiden von Lärm und Lichtquellen.
- ☺ Das Bett soll nur zum Schlafen und für Intimität genutzt werden. Vermeiden sie andere Aktivitäten, wie Fernsehen, Arbeiten oder Telefonieren.
- ☺ Seien Sie tagsüber ausreichend aktiv und **vermeiden Sie Nickerchen am Tag**. Vor allem wenn Sie Einschlafprobleme haben!
- ☺ Kommen Sie **abends zur Ruhe** und lassen Sie den Tag mit ruhigeren Tätigkeiten ausklingen (z.B. durch das Hören von Entspannungsmusik).
Vermeiden Sie PC, Handy und TV eine Stunde vor dem Bettgehen!
- ☺ **Regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten** unterstützen den biologischen Rhythmus des Körpers.
- ☺ Essen Sie abends nur **leichte Mahlzeiten** und nicht zu spät. Verzichten Sie auf anregende Getränke, wie z.B. Cola, Energy-Drinks und Kaffee! Ein Bier am Abend kann zwar helfen schneller einzuschlafen, beeinträchtigt jedoch Ihre Schlafqualität!
- ☺ Sprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob Schlafmedikamente nötig sind!
- ☺ Weitere schlaffördernde Mittel können sein: **Entspannungsübungen**, wie z.B. Meditation, pflanzliche Mittel, ein warmes Vollbad oder das Schlafzimmer vor dem Bettgehen gut zu lüften.
- ☺ **Wenn das nächtliche Gedankenkarussell nicht aufhört:**
 - Es kann hilfreich sein, die Gedanken vor dem Bettgehen festzuhalten – legen Sie sich deshalb Stift und Block auf das Nachtkästchen.
 - Liegen Sie länger wach, hilft es eher aufzustehen und einer monotonen Tätigkeit nachzugehen, wie z.B. Wäsche zusammenlegen, als sich im Bett hin und her zu wälzen! Der häufige Blick auf die Uhr kann auch zu unnötigem Stress führen!
 - Eintönige Gedankenspiele wie das bekannte **Schäfchen-Zählen** helfen abzuschalten.