

Guten Schlaf finden

Elf Punkte, die helfen können



1

Finden Sie Ihren eigenen Takt: Zu welchen Zeiten sind Sie am Tag wacher und leistungsfähiger, wann fühlen Sie häufiger ein Tief? Passen Sie Ihre Tätigkeiten daran an und finden Sie so Ihren Rhythmus.

2

Verzichten Sie auf Schlaf am Tag: Eine Ausnahme stellt ein kurzer Mittagsschlaf dar: Ein Nickerchen von maximal 30 Minuten kann neue Energie spenden – schlafen Sie aber nicht zu lange, um das Einschlafen am Abend nicht zu erschweren.

3

Seien Sie tagsüber aktiv: Bewegung an der frischen Luft tut gut und macht müde. Natürliches Licht hilft auch an grauen Tagen, einen guten Tag-Nacht-Rhythmus zu entwickeln.

4

Achten Sie auf den Koffeinkonsum: Kaffee, Schwarztee oder Cola können den Schlaf stören. Diese nur vor dem Mittagessen zu trinken, kann dabei helfen, abends besser einschlafen zu können.

5

Schaffen Sie sich Rituale: Behalten Sie feste Einschlaf- und Aufwachzeiten bei und pflegen Sie angenehme Gewohnheiten wie einen Abendspaziergang, ein warmes Bad oder einen warmen Tee vor dem Einschlafen.

6

Achten Sie auf die Schlafumgebung: Ein dunkles, ruhiges und ablenkungsarmes Schlafzimmer mit guter Belüftung sowie einer Temperatur zwischen 16 und 18 Grad, eine auf Sie abgestimmte Matratze sowie atmungsaktive Bettwäsche gegen nächtliches Schwitzen.

7

Setzen Sie sich nicht unter Druck: Hohe Erwartungen an das Einschlafen und den Schlaf erzeugen Stress. Den Schlaf zu verbessern ist ein Prozess, in dessen Verlauf nicht alles Gewünschte sofort funktionieren wird.

8

Nutzen Sie Entspannungstechniken: Methoden wie Meditation im Liegen oder progressive Muskelentspannung können helfen, wenn man nachts wach wird oder nicht einschlafen kann.

9

Gehen Sie erst ins Bett, wenn sie schläfrig sind: Wenn Sie nach 15 Minuten im Bett noch wach sind, stehen Sie wieder auf und gehen in ein anderes Zimmer, bis Sie müde sind.

10

Schauen Sie nachts nicht auf den Wecker oder die Uhr.

11

Kontaktieren Sie den Arzt: Wenn Sie weiterhin unter Schlafmangel leiden, sprechen sie darüber mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Besonders wenn Sie deutlich weniger als 7 Stunden schlafen, mehr als 2 Stunden am Stück wach liegen, sich morgens erschöpft fühlen und wenn dies länger als vier Wochen geht.

