Dr. Andrea Auckenthaler
Fachärztin für Neurologie & Psychiatrie

Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Regelmäßige körperliche Bewegung am Nachmittag oder frühen Abend erleichtert das Einschlafen.
2. Genießen sie abends nur leichte Mahlzeiten. Eine Verdauung von schweren Mahlzeiten stört ihren Schlaf.
3. Meiden sie am Abend stimulierende Substanzen wie Kaffee, Tee, Nikotin oder Alkohol. Letzterer hilft zwar anfangs beim Einschlafen, ihr Schlafrhythmus wird aber nachhaltig gestört.
4. Verzichten sie auf einen Mittagsschlaf. Wenn er unbedingt sein muss, dann reduzieren sie ihn auf ein Kurzmaß.
5. Stellen sie ihre „innere Uhr“, indem sie – wann immer möglich – zur selben Zeit ins Bett gehen und zur selben Zeit wieder aufstehen.
6. Gehen sie möglichst bei Müdigkeit oder müde zu Bett. Hören sie auf die Signale ihres Körpers, überwinden sie nicht den „toten Punkt“.
7. Richten sie sich ihr Bett gemütlich und behaglich her. Das Schlafzimmer sollte kühl, dunkel und ruhig sein.
8. Das Bett ist zum Schlafen da! Belassen sie es dabei. Für Fernsehen, Arbeiten oder Essen ist das Bett tabu.
9. Auch Kinder lieben es: das Einschlafritual. Finden sie ihr eigenes Einschlafritual, z.B. ein paar Seiten lesen oder ein wenig Musik hören und ruhig auf das Einschlafen einstellen.
10. Geben sie ihrem Körper die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. Führen sie vor dem Bett zu gehen keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten aus. Genehmigen sie sich eine „wirkliche Erholungspause“ zwischen ihrem Tagesgeschäft und dem Schlafen.
11. Schäfchenzählen hilft doch! Beruhigen sie ihren Geist, damit verhindern sie Stress und es kommt keine Erwartungshaltung auf.
12. Und sollten sie doch einmal aufwachen: bevor sie sich stundenlang im Bett wälzen, stehen sie auf, gehen etwas umher, lesen sie etwas, hören sie etwas Musik oder trinken einen Kamillentee. Sie finden so leichter in den Schlaf zurück.
13. Bereiten sie das Aufstehen so vor, dass sie sich darauf freuen können: Wecker nicht auf die letzte Minute stellen, sich Zeit für ein Frühstück nehmen…
14. Planen sie etwas Schönes für den kommenden Tag, so schlafen sie mit einer positiven Erwartung ein.

Gute Nacht

by medoc.cc

Bürgerstraße 26, A - 6020 Innsbruck, Tel.: +43 - (0)512 - 56 09 33, Fax: DW - 3, praxis@neuro-tirol.at, www.neuro-tirol.at