



Dr. Andrea Auckenthaler
Fachärztin für Neurologie & Psychiatrie

Regeln für die Schlafhygiene

- 1 Schlafen sie soviel als notwendig ist, um sich tagsüber frisch zu fühlen.
- 2 Stehen sie täglich zur selben Zeit auf (auch am Wochenende).
- 3 Regelmäßiges körperliches Training bessert den Schlaf.
- 4 Schirmen sie ihr Schlafzimmer gegen Lärm ab.
- 5 Halten sie die Raumtemperatur im mittleren Bereich (nicht zu warm).
- 6 Hunger stört den Schlaf. Eine kleine, leichte Mahlzeit vor dem Zubettgehen kann helfen.
- 7 Vermeiden sie größere Flüssigkeitsmengen am Abend.
- 8 Vermeiden sie koffeinhaltige Getränke am Abend.
- 9 Vermeiden sie Alkohol am Abend.
- 10 Versuchen sie nicht mit ganzer Kraft einzuschlafen, wenn sie nicht von selbst einschlafen, machen sie das Licht an, verlassen sie das Schlafzimmer und beschäftigen sie sich (lesen sie ein langweiliges Buch oder ähnliches, keine stimulierende Aktivität). Legen sie sich erst wieder hin, wenn sie schläfrig sind, stehen sie am nächsten Tag zur gewohnten Zeit auf, egal wie wenig sie geschlafen haben.