

1. Halten Sie sich an regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten

Gehen Sie nach Möglichkeit jeden Tag (auch am Wochenende) zur gleichen Zeit zu Bett und – noch wichtiger – stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf, damit ihre „Innere Uhr“ nicht aus dem Rhythmus kommt.

Überlegen Sie, ob Sie eher der Morgentyp sind oder der Abendtyp und welche Zeiten Sie durchgängig zum Schlafen umsetzen und mit Ihrem Alltag verbinden können.

2. Seien Sie körperlich aktiv

Bringen Sie regelmäßig am Morgen oder am frühen Nachmittag Ihren Kreislauf in Schwung (Spaziergang, Gymnastik, Yoga, Schwimmen)

Vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten kurz vor dem Zubettgehen

3. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke ab 14 Uhr.

Koffein regt die Hirntätigkeit an, dies gilt auch für schwarzen oder grünen Tee, sowie Cola oder andere aufputschende Getränke.

Die wach machenden Abbauprodukte können noch bis zu 14 Stunden nach Konsum im Körper nachgewiesen werden.

4. Schränken Sie Ihren Nikotinkonsum ein.

Nikotin hat ähnlich wie Koffein eine aufputschende Wirkung (neben allen anderen bekannten Schäden)

Rauchen Sie zumindest drei Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr.

Durchschlafprobleme können mit einer Entzugsproblematik zu tun haben.

5. Vermeiden Sie Alkohol vor dem Zubettgehen.

Der altbekannte „Schlummertrunk“ stört den Ablauf des Schlafes mehr, als dass er ihn fördert und kann für verfrühtes morgendliches Erwachen verantwortlich sein und zu Schlafunterbrechungen führen.

6. Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit Völlegefühl zu Bett.

Die letzte große Mahlzeit sollte spätestens 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen zu sich genommen werden.

Wenn Sie doch noch Hunger haben, nehmen Sie ruhig noch eine Kleinigkeit zu sich (Ideal: Milchprodukte, Bananen weil sie Tryptophan enthalten – ein schlafförderlicher Stoff)

7. Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung

Bett muss bequem sein

Der Raum muss dunkel und kühl sein und nach Möglichkeit ausschließlich zum Schlafen benutzt werden.

Vermeiden Sie elektronische Geräte (insbesondere Fernseher)

Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen -> Zum Lesen, Fernsehen, Essen, Arbeiten oder Streiten mit dem Partner sollten Sie sich nicht im Bett aufhalten

8. Entspannen Sie sich ehe Sie zu Bett gehen

Hierbei kann wiederum ein persönliches Einschlafritual helfen:

ein warmes Bad, eine Tasse Beruhigungstee, leichte Lektüre, entspannende Musik und Entspannungsübungen.

9. Schaffen Sie sich ein Einschlafritual

zünden sie eine Duftlampe an (bestimmte natürliche ätherische Öle sind schlaffördernd, wohltuend und beruhigend)

SCHLAF

Lassen Sie den Tag in Gedanken an sich vorbei ziehen und denken Sie an die schönen Dinge, die Ihnen passiert sind, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind (z.B. Frau an der Kasse hat freundlich gelächelt...)

Hören Sie eine CD (evtl. PMR, oder AT)

Lesen sie ein Buch

10. Was tun bei Wachliegen im Bett

Gehen Sie erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.

Stehen Sie auf, wenn Sie nicht schlafen können und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab.

Schreiben Sie ggf. Gedanken und Sorgen auf, die Ihnen durch den Kopf gehen.

Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein.

Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig.

Machen Sie sich nicht verrückt, sondern versuchen Sie die Situation zu akzeptieren und die wache Zeit auf eine angenehme Weise zu nutzen und zu genießen

Schlaf läßt sich nicht erzwingen.

Schlaf stellt sich i.d.R. erst dann ein, wenn wir ihn nicht mehr „aktiv wollen“.

Vermeiden Sie auf die Uhr zu schauen (verstecken Sie den Wecker)

Stehen Sie am Morgen zu Ihrer gewohnten Zeit auf, auch wenn Sie das Gefühl haben in der vergangenen Nacht kaum geschlafen zu haben.