

Schlafhygienische Regeln

- Regelmäßige Zeiten für das Zubettgehen und morgendliche Aufstehen einhalten, auch am Wochenende und im Urlaub mit Verkürzung der Bettzeit auf max. 7–8h.
- Tagschlafepisoden so weit wie möglich vermeiden.
- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) mehr trinken.
- Verzicht auf Appetitzügler.
- Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen, den abendlichen Zigarettenkonsum minimieren.
- Nur ein leicht verdauliches Abendessen zu sich nehmen.
- Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen, Tagschlafepisoden so weit wie möglich vermeiden.
- Die Abend- und Nachtstunden so entspannt wie möglich gestalten (z. B. nicht arbeiten).
- In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen.
- Morgendliche Aktivierung mit begleitender Lichtexposition, regelmäßige körperliche Betätigung am Nachmittag erleichtert das Einschlafen. Keine intensive körperliche Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen