

## REGELN FÜR EINE GUTE SCHLAFHYGIENE

1. Finde deine optimale Schlafdauer (6, 7.5 oder 9 Stunden). Wann wachst du (z.B. im Urlaub oder am Wochenende) ohne Wecker zum ersten Mal auf? -> optimale Schlafdauer
2. Stehe jeden Morgen zur gleichen Zeit auf (im Idealfall sogar am Wochenende). Stehe sofort beim ersten Weckerklingeln auf. Bleibst du liegen, bist du danach müder.
3. Keine langen Wachphasen im Bett. Aufstehen, etwas Ruhiges machen und bei Müdigkeit wieder hinlegen.
4. Nachts nicht auf die Uhr schauen! Das Kontrollieren der Zeit kann eine Schlafstörung konditionieren. Regt man sich zusätzlich darüber auf, hindert es zusätzlich am Schlafen.
5. Das Bett nur zum Schlafen verwenden. Keine Aktivitäten im Bett wie Fernsehen, Essen oder Ähnliches (Ausnahme: Sex).
6. Mittagsschlaf lieber vermeiden. Wenn doch notwendig, maximal 30 Minuten und ausschließlich im Bett.
7. Ausschließlich im Bett schlafen. Nicht auf dem Sofa!!!
8. Nur bei ausgeprägter Müdigkeit ins Bett gehen und ins Bett gehen, sobald diese auftritt. Unterdrücktes Schlafbedürfnis kann zu Schlafstörungen führen.
9. Abends körperliche und geistige Aktivität allmählich verringern. Dies signalisiert dem Körper, dass er zur Ruhe kommen sollte.
10. Ein Ritual kann dabei helfen, den Körper noch mehr auf den Schlaf vorzubereiten. Zum Beispiel Lesen, aber nur, wenn den Rest des Tages Ähnliches nicht gelesen wird und das Buch beim Einschlafen hilft und nicht aufregt.
11. Regelmäßige körperliche Aktivität um auch den Körper zu ermüden, jedoch nicht direkt vor dem Schlafengehen, da der Körper sonst noch zu aktiv ist.
12. Alkohol hilft zwar beim Einschlafen, beeinträchtigt jedoch erheblich die Schlafqualität (der Schlaf wird unruhiger, weniger tief). (Appetitizügler und andere Medikamente können die Qualität ebenfalls beeinträchtigen.)
13. Keine schweren Mahlzeiten am Abend. Durch erhöhte Magen- und Darmtätigkeit kann der Schlaf unruhiger und oberflächlicher werden.
14. Das Schlafzimmer sollte eine angenehme Atmosphäre haben (so wie es für dich persönlich am Angenehmsten ist): richtige Raumtemperatur, richtige Lichtverhältnisse, richtige Geräuschkulisse, richtige Matratze.