

# Guten Schlaf finden

## Elf Punkte, die helfen können



1

**Finden Sie Ihren eigenen Takt:** Zu welchen Zeiten sind Sie am Tag wacher und leistungsfähiger, wann fühlen Sie häufiger ein Tief? Passen Sie Ihre Tätigkeiten daran an und finden Sie so Ihren Rhythmus.

2

**Verzichten Sie auf Schlaf am Tag:** Eine Ausnahme stellt ein kurzer Mittagsschlaf dar: Ein Nickerchen von maximal 30 Minuten kann neue Energie spenden – schlafen Sie aber nicht zu lange, um das Einschlafen am Abend nicht zu erschweren.

3

**Seien Sie tagsüber aktiv:** Bewegung an der frischen Luft tut gut und macht müde. Natürliches Licht hilft auch an grauen Tagen, einen guten Tag-Nacht-Rhythmus zu entwickeln.

4

**Achten Sie auf den Koffeinkonsum:** Kaffee, Schwarztee oder Cola können den Schlaf stören. Diese nur vor dem Mittagessen zu trinken, kann dabei helfen, abends besser einschlafen zu können.

5

**Schaffen Sie sich Rituale:** Behalten Sie feste Einschlaf- und Aufwachzeiten bei und pflegen Sie angenehme Gewohnheiten wie einen Abendspaziergang, ein warmes Bad oder einen warmen Tee vor dem Einschlafen.

6

**Achten Sie auf die Schlafumgebung:** Ein dunkles, ruhiges und ablenkungsarmes Schlafzimmer mit guter Belüftung sowie einer Temperatur zwischen 16 und 18 Grad, eine auf Sie abgestimmte Matratze sowie atmungsaktive Bettwäsche gegen nächtliches Schwitzen.

7

**Setzen Sie sich nicht unter Druck:** Hohe Erwartungen an das Einschlafen und den Schlaf erzeugen Stress. Den Schlaf zu verbessern ist ein Prozess, in dessen Verlauf nicht alles Gewünschte sofort funktionieren wird.

8

**Nutzen Sie Entspannungstechniken:** Methoden wie Meditation im Liegen oder progressive Muskelentspannung können helfen, wenn man nachts wach wird oder nicht einschlafen kann.

9

**Gehen Sie erst ins Bett, wenn sie schläfrig sind:** Wenn Sie nach 15 Minuten im Bett noch wach sind, stehen Sie wieder auf und gehen in ein anderes Zimmer, bis Sie müde sind.

10

**Schauen Sie nachts nicht auf den Wecker oder die Uhr.**

11

**Kontaktieren Sie den Arzt:** Wenn Sie weiterhin unter Schlafmangel leiden, sprechen sie darüber mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Besonders wenn Sie deutlich weniger als 7 Stunden schlafen, mehr als 2 Stunden am Stück wach liegen, sich morgens erschöpft fühlen und wenn dies länger als vier Wochen geht.

