



Dr. Frank Russell

Pneumologie/Schlafmedizin

Am Delft 32

26721 Emden

Tel: 04921/979995

Fax: 04921/979996

www.delfthaus.de

Merkblatt Schlafhygiene

Die sogenannte Schlafhygiene, die einen gesunden Schlaf nach sich zieht, betrifft alle Umstände, Verhaltensweisen und Maßnahmen, die einen erholsamen Schlaf bewirken. Ich empfehle Ihnen deshalb, folgende Regeln einzuhalten.

1. Gehen Sie möglichst regelmäßig zu einem bestimmten Zeitpunkt zu Bett und stehen Sie zu definierten Zeitpunkten wieder auf.
2. Ein abgedunkeltes Zimmer ist obligat.
3. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte etwa 15- 18 °C betragen, was natürlich im Sommer kaum möglich ist. Schlafen Sie, sofern möglich, immer mit geöffnetem Fenster.
4. Verkehrslärm und sonstige störende Geräusche sollten vermieden werden.
5. Die letzte größere Mahlzeit sollte ca. 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
6. Gehen Sie jedoch nicht hungrig ins Bett.
7. Vermeiden Sie schwarzen Tee, Kaffee und größere Mengen Alkohol am Abend.
8. Vermeiden Sie Nikotinkonsum, da Nikotin ähnlich wie Koffein wirkt.
9. Seien Sie mindestens 30 Minuten am Tage sportlich aktiv.
10. Vermeiden Sie eine dauernde Schlafmitteleinnahme.
11. Versuchen Sie auf gar keinen Fall krampfhaft einzuschlafen. Bei Einschlafschwierigkeiten stehen Sie bitte auf, beschäftigen sich (z.B. Lesen, Handarbeit etc.) und versuchen Sie, erst bei aufkommender Müdigkeit einzuschlafen.

Empfehlenswert ein Videobeitrag auf der Plattform Youtube.

www.youtube: Geben Sie folgende Suchkriterien ein:

Schlafen lernen Dr. Weeß (Dr. Dipl.Psych.Hans-Günther Weeß)

Laufzeit 1h3min.

Viel Erfolg.