



## 1. Regeln für einen gesunden Schlaf

- Richten Sie sich ein Abendritual ein – die innere Uhr und die Seele wollen und brauchen Regeln und Rituale, sonst haben Sie keinen Halt
- Trinken Sie nach 15:00 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke mehr (Kaffee, Schwarztee, Cola)
- Konsumieren Sie abends möglichst wenig bis gar keinen Alkohol und kein Nikotin
- Verzichten Sie auf Appetitzügler
- Nehmen Sie am Abend keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich
- Achten Sie auf regelmäßige körperliche Aktivitäten tagsüber
- Verringern Sie geistige und körperliche Anstrengungen vor dem Zubettgehen
- Sorgen Sie dafür, dass es im Schlafzimmer dunkel, kühl (18 – 22°C) und leise genug ist
- Schauen Sie in der Nacht nicht auf die Uhr
- Tragen Sie dafür Sorge, dass keine oder nur wenig Elektrogeräte im Schlafzimmer stehen
- Vermeiden Sie, dass Sie allzu sehr durch einen schnarchenden oder unruhig sich wälzenden Bettpartner gestört werden
- Versuchen Sie, etwa 2 h vor dem Schlafengehen möglichst wenig elektronisches Multitasking zu machen (Fernsehen, E-Mail, Handy usw.)

## 2. Instruktionen zur Stimuluskontrolle

- Gehen Sie nicht zu spät ins Bett
- Halten Sie eine relativ konstante Zubettgeh- und Aufstehzeit ein
- Sorgen Sie im Schlafzimmer für eine ruhige und gemütliche, Geborgenheit spendende Atmosphäre
- Wenn Sie nach 30 Minuten noch wach sind, dann machen Sie es sich nett. Hören Sie entspannende Musik, atmen Sie schöne Düfte bzw. Aromen ein, damit Ihnen das Wachsein nicht so schwer fällt
- Wenn Sie dann immer noch nicht schlafen können, wiederholen Sie den vorhergehenden Schritt
- Sorgen Sie für viel helles Licht am Morgen
- Schlafen Sie tagsüber nicht mehr als 20 Minuten

Es ist völlig normal, ab und zu mal nicht so gut zu schlafen! Machen Sie sich zunächst nicht verrückt. Der Mensch ist zäh und hält was aus. Unsere subjektive Bewertung macht bei Schlafstörungen oft die halbe Miete aus!