

Tipps für einen gesunden Schlaf (Schlafhygiene)



Am Morgen

- Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf

Tagsüber

- Schlafen Sie nicht tagsüber
- Achten Sie auf regelmäßige körperliche Aktivität

Nach dem Mittagessen

- keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) mehr trinken
- Alkohol weitgehend vermeiden und
- keinesfalls als Schlafmittel einsetzen

Abends:

- Keine schweren Mahlzeiten am Abend

Vor dem Zubettgehen

- Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung
- Ein persönliches Einschlafritual einführen
- Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen (ruhig, verdunkelt) In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen
- Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie schläfrig sind
- Wenn Sie nach 15 min. noch wach sind, stehen Sie auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wenn Sie dann immer noch nicht einschlafen können, wiederholen Sie den vorhergehenden Schritt

PRAXIS UNTERBILK
SUITBERTUSSTR. 1
40223 DÜSSELDORF

TEL. 0211 397 666
post@praxis-unterbilk.de
www.praxis-unterbilk.de