

## Empfehlungen zur Schlafhygiene

1. Schlafen Sie in einem kühlen (ca. 16-18° C), gut gelüfteten Raum. Halten Sie grelles Licht und störende Geräusche von Ihrem Schlafzimmer fern. Das Schlafzimmer sollte eine für Sie angenehme, ruhige und entspannte Atmosphäre haben.
2. Halten Sie einen regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus ein, auch am Wochenende.
3. Schlafen Sie nicht länger als nötig, um danach ausgeruht zu sein. Vermeiden Sie Tagesschlaf. Ein „Nickerchen“ am Nachmittag sollte nicht über eine halbe Stunde dauern, ggf. sollten Sie sich einen Wecker stellen.
4. Gehen Sie nur zum Schlafen ins Bett. Es ist kein Ort für Arbeit, Abendessen oder zum Fernsehen.
5. Wenn Sie nachts wach werden: schauen Sie nicht auf die Uhr. Das erhöht die Aufmerksamkeit und hindert Sie am Schlafen.
6. Grübeln Sie nachts? Richten Sie sich einen „Grübelstuhl“ ein, wenn Sie Ihre Probleme nicht loslassen können. Stehen Sie dann auf, denken Sie in diesem Stuhl nach, schreiben Ihre Gedanken mit bereitliegendem Schreibzeug auf und gehen danach wieder ins Bett. Oder Sie stehen bei quälender Schlaflosigkeit auf und tun etwas Beruhigendes, z.B. im Dunkeln Musik hören.
7. Setzen Sie sich nachts keinem hellen Licht aus. Sie signalisieren Ihrem Körper, dass der Tag beginnt und es Zeit ist zum Aufstehen ist.
8. Vermeiden Sie chronischen Schlafmittelgebrauch (nach Möglichkeit nie länger als 2-4 Wochen).
9. Nehmen Sie die letzte Mahlzeit 2-3 Std. vor dem Zubettgehen ein, doch gehen Sie nicht hungrig zu Bett. Ein Glas warme Milch oder warmer Kräutertee, ein Abendspaziergang oder ein warmes Bad am Abend (=Schlafritual) können wie ein leichtes Schlafmittel wirken.
10. Regelmäßiges körperliches Training ist zu empfehlen. Aber keine anstrengende sportliche oder geistige Betätigung 2-3 Stunden vor dem Schlafen.
11. Trinken Sie vor dem Zubettgehen ca. 4-6 Stunden keinen schwarzen Tee, Alkohol oder Kaffee. Meiden Sie auch Nikotin, es stört den Schlaf
12. Bei Übergewicht zusätzlich: Gewichtsnormalisierung normalisiert auch den Schlaf.

Ihre Pneumologische Gemeinschaftspraxis