

Regeln zur Schlafhygiene:

1. Koffeinhaltige Getränke reduzieren und auf den Vormittag (bis 12 Uhr) beschränken.
2. Keine Nickerchen / Dösen am Tag. Das stört den Schlafrhythmus.
3. Alkohol und Zigaretten vor allem am Abend meiden.
4. Atmosphäre im Schlafzimmer: dunkel, ruhig, gemütlich; nicht zu warm oder kalt.
5. Regelmäßige körperliche Aktivität, jedoch nicht abends.
6. Bildschirm-Informationen überflutet das Gehirn, es kommt nicht zur Ruhe: Keine Computerarbeit am Abend. Mindestens eine Stunde Fernsehpause vor dem Schlaftermin. (Der Fernseher ist kein Babysitter.) Alternative: Etwas „langweiliges-ruhiges“ lesen.
7. Eine reizarme Umgebung schaffen: Handy ausschalten. Keine Konfliktgespräche vor dem Schlafen führen.
8. Erst ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist.
9. Nach spätestens 20-30 Minuten noch einmal aufstehen, wenn man nicht schlafen kann.
10. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen. Bei Menschen ohne Arbeit und feste Termine sind Schlafprobleme in Wirklichkeit oft „Aufstehprobleme, d.h. sie stehen zu spät am Morgen auf.