



*Wie gelingt guter Schlaf?*



# Wie gelingt guter Schlaf?

## 1. Halten Sie sich an regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten

Gehen Sie wenn möglich jeden Tag (auch am Wochenende) um die gleiche Zeit zu Bett und stehen Sie auch – das ist noch wichtiger – immer zur gleichen Zeit auf, damit Ihre »innere Uhr« nicht aus dem Rhythmus kommt.

Entscheidend ist die Regelmäßigkeit



# Wie gelingt guter Schlaf?

## 2. Seien Sie körperlich aktiv

Bringen Sie regelmäßig am Morgen oder am frühen Nachmittag ihren Kreislauf in Schwung. Vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten kurz vor dem Zubettgehen. Regelmäßig ausgeübter Sport fördert den Schlaf

Ein Mangel an Bewegung und zu geringe körperliche Auslastung kann zu Schlafproblemen führen.



# Wie gelingt guter Schlaf?

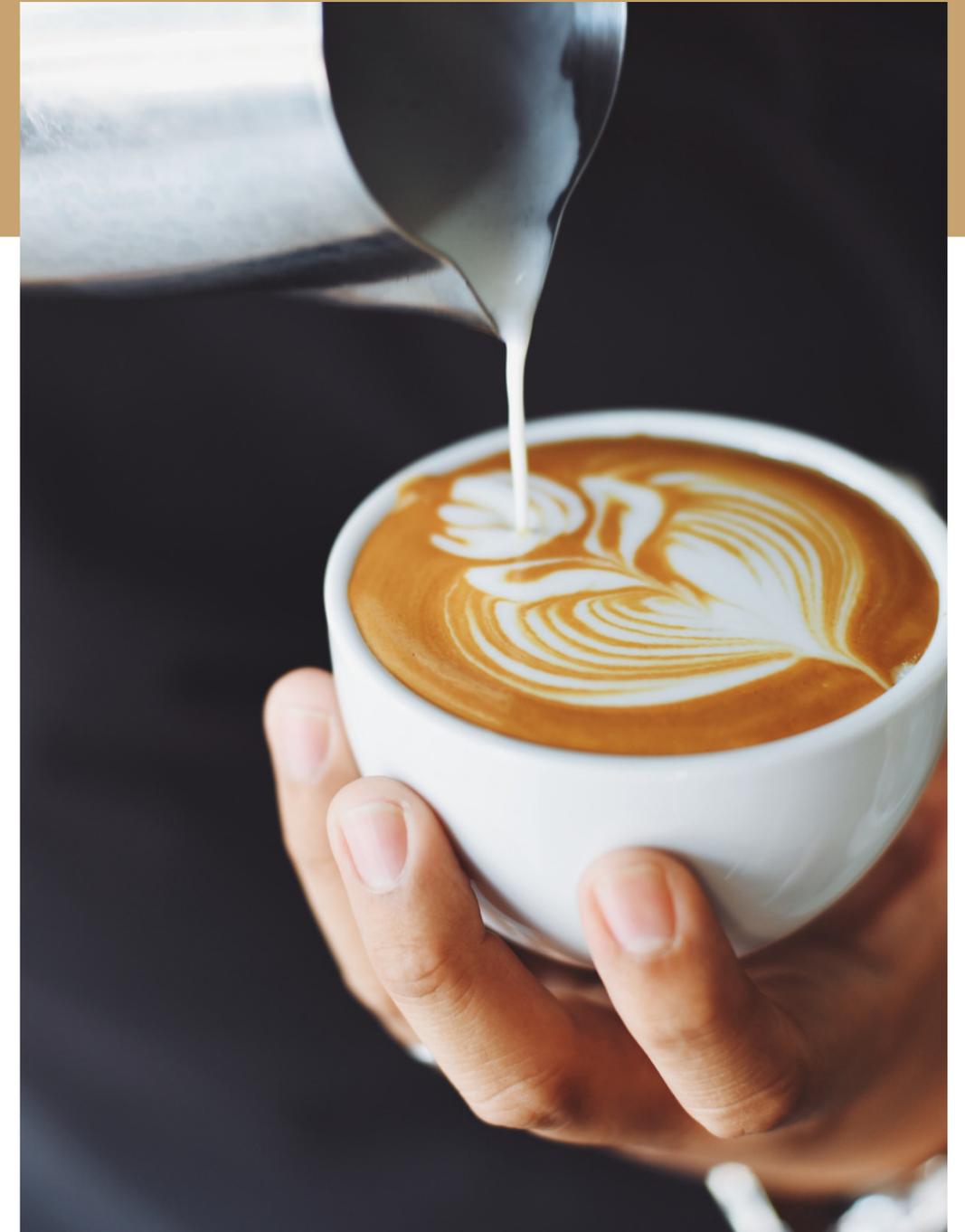
## 3. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke

schon in den Nachmittagsstunden.

Keine koffeinhaltigen Getränke nach 14 Uhr

Koffein regt die Hirntätigkeit an und wirkt sich negativ auf den Schlaf aus.

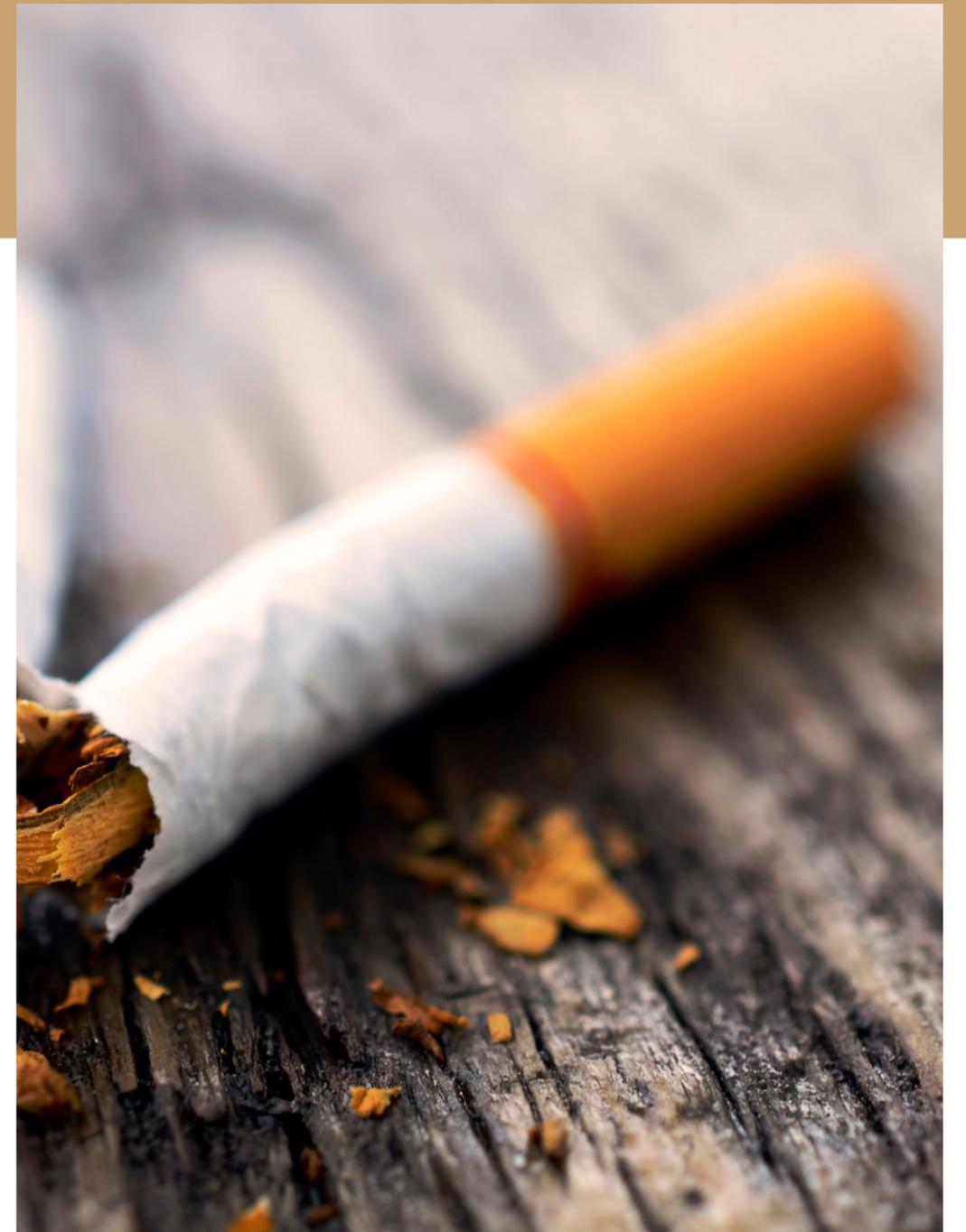
Koffein bleibt bis zu 14 Stunden im Körper



# Wie gelingt guter Schlaf?

## 4. Schränken Sie Ihren Nikotinkonsum ein.

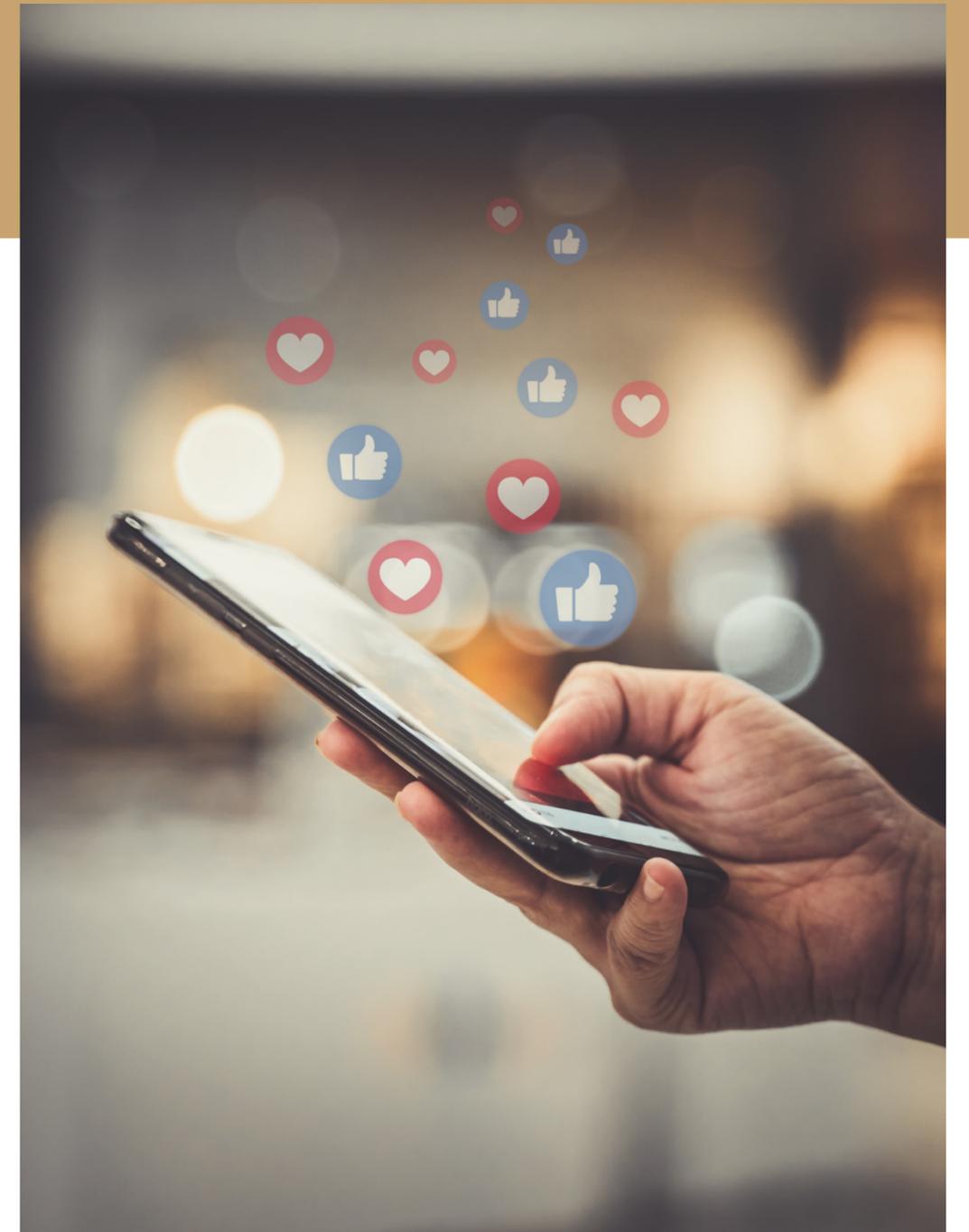
Nikotin hat eine aufputschende Wirkung. Rauchen Sie 3 Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr. Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören und aufgrund von Entzugerscheinungen den Nachtschlaf unterbrechen kann.



# Wie gelingt guter Schlaf?

## 5. Reduzieren Sie ihren Medienkonsum (Handy, PC, Fernseher) - vor allem in den Abendstunden

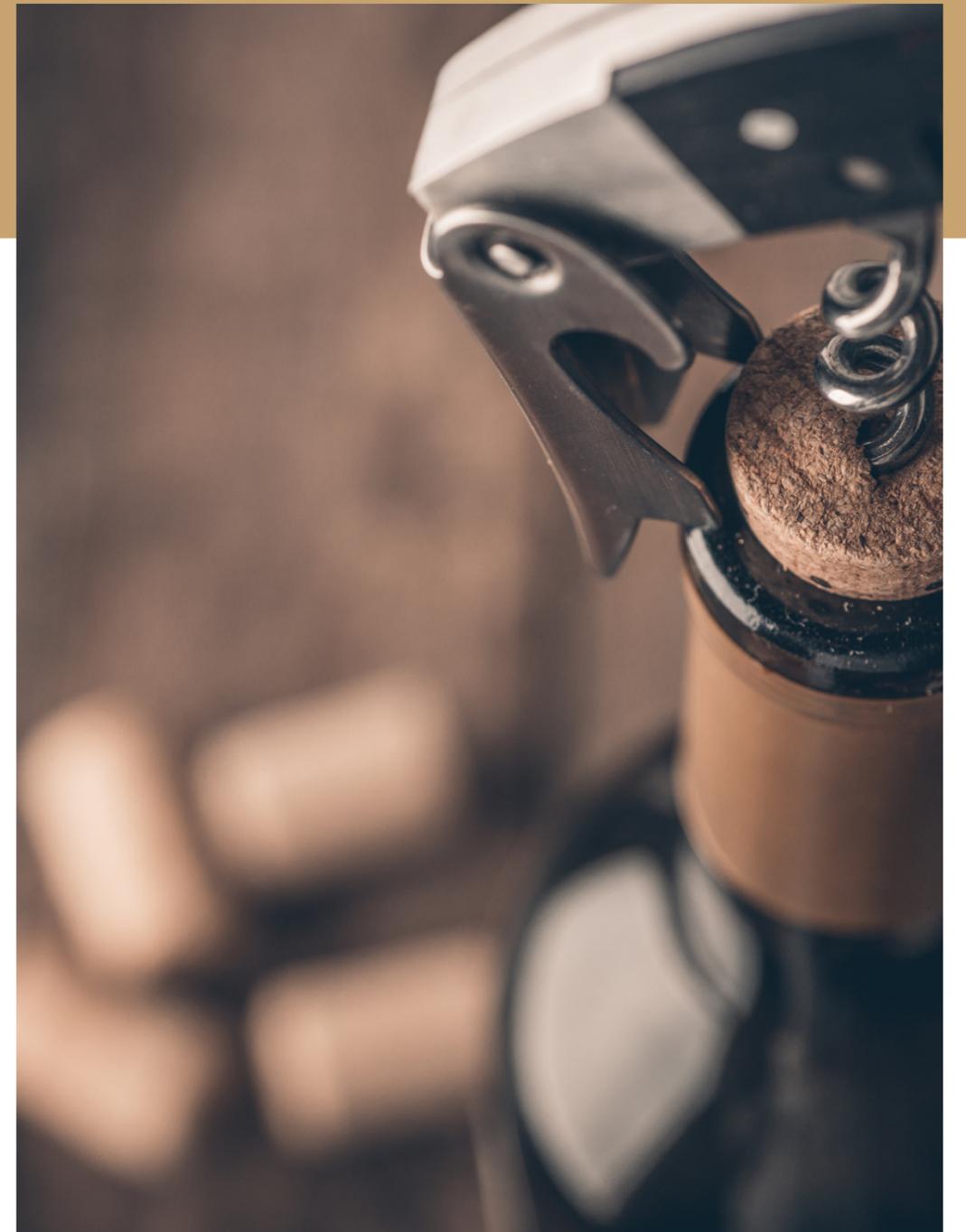
Vor allem am Abend keine Computer- und Handytätigkeit mehr, denn die erregt und verhindert Entspannung. Es wird auch vermutet, dass Bildschirme, vor allem solche mit einem hohen Blaulicht-Anteil, die Produktion des Schlafhormons Melatonin und andere körpereigene Signale der inneren Uhr unterdrücken und gleichzeitig Stresshormone aktivieren können.



# Wie gelingt guter Schlaf?

## 6. Vermeiden Sie Alkohol vor dem Zubettgehen.

Alkohol setzt die Hirnaktivität herab. Alkoholkonsum vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Schlafunterbrechungen. Insbesondere die Erholbarkeit des Schlafs in der zweiten Nachthälfte verschlechtert sich. Ein »Schlaftrunk« vor dem Einschlafen kann Aufwachreaktionen, Alpträume und morgendliche Kopfschmerzen verursachen.



# Wie gelingt guter Schlaf?

## **7. Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit Völlegefühl zu Bett.**

Essen Sie die letzte große Mahlzeit 2-3 Stunden bevor Sie ins Bett gehen.

Wenn Sie noch Hunger haben, nehmen Sie vor dem Schlafengehen einen kleinen Imbiss zu sich, damit Sie nicht durch den Hunger erwachen.

Ideal dafür sind Bananen, da diese den Stoff Tryptophan enthalten, der für den Schlaf förderlich ist.



# Wie gelingt guter Schlaf?

## 8. Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung - Sie sollen sich wohl fühlen

Ein bequemes Bett und ein dunkler Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf.

Ein kühles, aber nicht kaltes Zimmer und frische Luft sind hilfreich.



# Wie gelingt guter Schlaf?

## 9. Das Bett ist nur zum Schlafen da

Vermeiden Sie es, das Bett zu etwas anderem als zum Schlafen zu benutzen.

Zum Lesen, Fernsehen, Essen, Arbeiten oder auch Streit mit dem Partner sollten Sie sich nicht im Bett aufhalten



# Wie gelingt guter Schlaf?

## **10. Entspannen Sie sich, ehe Sie zu Bett gehen.**

Hier können kleine persönliche Einschlafrituale helfen:

ein warmes Bad, eine Tasse Beruhigungstee, leichte Lektüre, entspannende Musik und Entspannungsübungen.

