



Gemeinschaftspraxis für Innere Medizin I Pneumologie I Allergologie – Schlafmedizinisches Zentrum

Dr. med. **Frank Schmidt**

Facharzt für Innere Medizin | Pneumologie | Schlafmedizin

Dipl. med. **Karin Gronke**

Fachärztin für Innere Medizin | Pneumologie | Allergologie | Schlafmedizin

Beate Schmidt (angestellte Ärztin)

Fachärztin für Innere Medizin

Patienteninformationen: Regeln zur Schlafhygiene

1. Ruhe:

Das Schlafzimmer sollte möglichst der ruhigste Raum in der Wohnung sein. Es sollte abgedunkelt werden können.

2. Klima:

Das Schlafzimmer sollte kühl und gut gelüftet sein. Die optimale Schlafzimmertemperatur liegt bei etwa 16 bis 18 Grad Celsius.

3. Bett:

Das Bett sollte ausreichend groß, die Matratze nicht zu weich sein. Getrennte Bettdecken und Matratzen sind für Paare manchmal besser. Die Bettwäsche sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein.

4. Bewegung vor dem Schlaf:

Leichte sportliche Betätigung oder ein kleiner Abendspaziergang können helfen Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen.

5. Essen und Trinken:

Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten, übermäßigen Alkoholkonsum, Nikotin sowie anregende Getränke zu später Stunde. Der Magen sollte leicht gefüllt sein.

6. Entspannung:

Struktur am Tag bringt Ruhe in die Nacht. Planen Sie Ihre persönliche Freizeit für den Abend. Heitere, freundliche Bettlektüre und entspannende Musik fördern das Einschlafen. Erlernen Sie Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga o.a.

Probleme gehören nicht ins Bett, sondern sollten am Tage bewusst angegangen werden.

7. Regelmäßige Schlafenszeiten:

Die Schlafenszeiten sollten regelmäßig eingehalten werden. Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit morgens wieder auf. Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie müde sind.

Wenn das Einschlafen absolut nicht gelingen will, nicht darüber ärgern. Es ist sinnlos den herbeigesehten Schlaf erzwingen zu wollen.

Stehen Sie wieder auf und gehen erst wieder zu Bett, wenn Sie wieder müde sind. Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu sehen.

Mittagsschlaf ist für Patienten mit Schlafstörung verboten, da die Müdigkeit dann am Abend zum guten Einschlafen fehlt! Halten Sie keinen „Vorschlaf“ auf dem Sofa!

8. Einschlafrituale:

Werden vor dem Zubettgehen jeden Tag regelmäßig bestimmte Tätigkeiten durchgeführt, so werden diese Tätigkeiten zu (Einschlaf-)Ritualen, die sich günstig auf den Schlaf auswirken können.

9. Schlafposition:

Jeder hat eine bevorzugte Einschlafposition, die eingenommen werden sollte.

10. Schlafmittel:

Verwenden Sie Schlafmittel nicht über einen längeren Zeitraum. Bevorzugen Sie bei leichten Schlafstörungen pflanzliche Mittel. Beachten Sie, dass diese aber erst bei regelmäßiger Anwendung nach ca. 2 Wochen vollständig wirken.

Wenden Sie sich an ihren Arzt, wenn die Schlafstörungen länger andauern.