

Einige Tipps Ihres Hausarztes zum Thema Schlaflosigkeit (Insomnie)

„Schlafhygiene“

- Stress ist mit die häufigste Ursache für den gestörten Schlaf. Deshalb ist es wichtig, vor dem Schlafengehen zu entspannen, sich mit angenehmen Dingen abzulenken und ggf. autogenes Training anzuwenden.
- Etwas über 7 Stunden schläft der Mensch im Durchschnitt, ältere Menschen kommen eventuell auch mit 5 Stunden aus. Die Schlafgewohnheiten verändern sich im Laufe des Lebens, das ist völlig normal.
- Das Schlafzimmer sollte gut belüftet sein, die ideale Raumtemperatur liegt zwischen 15 und 17 °C.
- Der Schlafplatz sollte dunkel sein, vor Lärm so gut wie möglich geschützt, mit ausreichender Bewegungsfreiheit und einer guten Matratze ausgestattet.
- Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen. Nicht zum Fernsehen, Essen oder ähnlichen Beschäftigungen.
- Stehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit auf. Vermeiden Sie es, morgens länger auszuschlafen. Die Schlafgewohnheiten sind sehr individuell. Gleichen Sie Ihre Schlafzeiten Ihren Bedürfnissen an. Dies wird dazu führen, dass Sie sich tagsüber frisch und ausgeschlafen fühlen.
- Nehmen Sie ein heißes Bad 90 Minuten vor dem Zubettgehen. Der Rückgang der Körperkerntemperatur nach dem Bad kann dann zu Schläfrigkeit führen. Halten Sie nur das Schlafzimmer kühl, aber zu kalt oder zu warm darf es auch nicht sein.
- Halten Sie kein Mittagsschläfchen,. Insbesondere dann nicht, wenn Sie Schwierigkeiten haben, abends einzuschlafen oder nachts durchzuschlafen. Regelmäßige körperliche Aktivität am Morgen oder frühen Nachmittag kann die Schlaftiefe verbessern. Vermeiden Sie körperliche Aktivitäten (Sport und Anstrengungen) vor dem Zubettgehen.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten in den letzten 2 Stunden vor dem Zubettgehen. Ein kleiner Snack wie Milch, Käse, Kekse könnte Ihnen jedoch beim Einschlafen helfen. Vermeiden Sie Aufputschmittel wie Kaffee, colahaltige Getränke, Kakao und Schokolade nach 15 Uhr. Vermeiden Sie Nikotin (Rauchen). Trinken Sie keinen Alkohol in den letzten 3 Stunden vor dem Zubettgehen.
- Wenn Sie nicht einschlafen können, schauen Sie nicht dauernd auf den Wecker oder die Uhr. Verbannen Sie diesen oder drehen Sie ihn von sich weg.
- Wenn Ihnen das Einschlafen schwer fällt, bleiben Sie nicht länger als 30 Minuten wach im Bett liegen. Stehen Sie statt dessen auf und beschäftigen Sie sich mit entspannenden Tätigkeiten wie Lesen, bis Sie wieder müde sind.
- Beim Einschlafen helfen Tees, zum Beispiel mit Hopfen und Baldrian. Oder einfach ein Glas lauwarme Milch mit Honig.