



## TIPPS BEI SCHLAFPROBLEMEN UND REGELN ZUR SCHLAFHYGIENE

1. Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
2. Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig, wenn Sie nachts nicht schlafen können.
3. Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende und im Urlaub.
4. Im Bett sind nur Schlafen und Sex erlaubt. Sie sollten im Bett nicht lesen oder essen und keine beruflichen Unterlagen bearbeiten.
5. Vermeiden Sie das kleine Nickerchen am Tage. Wenn Sie das Müdigkeitsgefühl tagsüber nicht mehr kontrollieren können, schlafen Sie maximal eine Stunde und möglichst nicht nach 15 Uhr.
6. Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.
7. Rauchen Sie grundsätzlich nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.
8. Trinken Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine alkoholischen Getränke.
9. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.
10. Betreiben Sie 6 Stunden vor dem Schlafengehen keinen körperlich anstrengenden Sport.
11. Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer.