

Dr. med. R. Müller-Franzes Innere Medizin - Kardiologie
Dr. med. M. Staberock Innere Medizin - Kardiologie
Dr. med. C. Braul Innere Medizin - Kardiologie
Dr. med. J. P. Charton Innere Medizin - Gastroenterologie
Dr. med. F. Fenke Innere Medizin - Gastroenterologie
P. I. Milz Innere Medizin - Kardiologie

Dr. med. N. Cattelaens Innere Medizin - Kardiologie
Dr. med. P. Behrendt Innere Medizin - Kardiologie - Angiologie
Dr. med. M. Faßbach Innere Medizin - Kardiologie
Dr. med. C. Welzel Innere Medizin - Kardiologie
Dr. med. H. Zilliken Innere Medizin

Praxis für Innere Medizin Euskirchen
Oststraße 1-5 · 53879 Euskirchen



Praxis für Innere Medizin Euskirchen

Kardiologie · Angiologie · Gastroenterologie

Praxis:

Oststraße 1-5 · 53879 Euskirchen

Zweigpraxis Angiologie:

St.-Elisabeth-Straße 8 · 53894 Mechernich

Herzkatheterlabor::

St.-Elisabeth-Straße 8 · 53894 Mechernich

Kardio-MR:

Robert-Koch-Straße 1 · 53115 Bonn

Tel.: 0 22 51 92 135-0

Fax: 0 22 51 92 135-30

E-Mail: info@inmed-eu.de

www.inmed-eu.de

Zehn goldene Regeln für einen erholsamen Schlaf

1. Gehen Sie möglichst regelmäßig zu einer bestimmten Zeit ins Bett und stehen Sie zu definierten Zeitpunkten auf.
2. Achten Sie auf ein abgedunkeltes Schlafzimmer
3. Die Temperatur im Schlafzimmer sollte etwa 15°C betragen. Lüften Sie kurz vor dem Schlafengehen.
4. Schützen Sie sich vor Verkehrslärm und anderen störenden Geräuschen.
5. Die letzte große Mahlzeit sollten Sie drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen zu sich nehmen. Gehen Sie aber auch nicht hungrig zu Bett.
6. Vermeiden Sie schwarzen Tee, Kaffee und größere Mengen Alkohol, wenn Sie dadurch nicht einschlafen können.
7. Rauchen Sie nicht vor dem Schlafen, denn Nikotin wirkt ähnlich wie Koffein.
8. Nehmen Sie nicht über längere Zeit Schlafmittel ein.
9. Pro Tag sollten Sie mindestens 30 Minuten sportlich aktiv sein – jedoch nicht kurz vor dem Schlafengehen.
10. Versuchen Sie nicht krampfhaft einzuschlafen. Stehen Sie bei Einschlafschwierigkeiten lieber wieder auf und versuchen Sie erst bei aufkommender Müdigkeit erneut einzuschlafen.

Bessern sich Ihre Schlafprobleme nicht, obwohl Sie diese Regeln einhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.