



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, wen 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 kramphaft einzuschlafen. Stehen Sie bei Einschlaf-schwierigkeiten 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.