

## Hilfreiche Regeln & Tipps für einen gesunden Schlaf

Vorschlag: Die folgenden Regeln nicht diskutieren oder kritisieren (z.B. „... geht bei mir nicht ...“), sondern mehrere Nächte (10-14 Tage) ausprobieren und dann entscheiden, wie Sie weitermachen! Sie selbst haben Ihr Schlafverhalten, Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit in Ihrer eigenen Hand.

1. Koffein- und teehaltige Getränke nicht nach 15 Uhr zu sich nehmen.  
Kein Nikotin und kein Alkohol 3 Stunden vor dem Zu-Bett-gehen.
2. Vor dem Schlafengehen nicht mehr schwer essen. Abends am besten eine warme Suppe essen.  
Die letzte feste Nahrung sollte spätestens 3-4 Stunden vor dem Schlafen eingenommen werden.
3. Kein Fernsehen/Computer/Smartphone 1 Stunde vor dem Zubettgehen.
4. Vor dem Einschlafen 30 Minuten lesen oder Musik hören - nicht im Bett und nur beruhigende/neutrale Literatur oder sehr beruhigende Musik.  
Dieses Ritual schafft einen guten Abstand zwischen Tagaktivität und Nachtschlaf.
5. Für genügend frische Luft im Schlafzimmer sorgen, also entweder ein Fenster oder die Schlafzimmertür auflassen bzw. kurz vorm Schlafengehen lüften.
6. Das Schlafzimmer möglichst gut abdunkeln und eher kühl temperieren.
7. Die Geräuschkulisse im Schlafzimmer und in der Wohnung minimieren. Tickende Uhren, summende Geräte etc. aus dem Schlafzimmer entfernen. Evtl. „Ohrstöpsel“ verwenden.
8. Die Schlafzeit regulieren (max. 6-8 Stunden Schlaf, je älter Sie sind desto weniger).  
Auf den Mittagsschlaf bzw. Schlaf tagsüber verzichten oder diesen auf max. 15 Minuten reduzieren.
9. Die dunkelsten Stunden der Nacht (23 bis 5 Uhr) nicht zum Wachsein, sondern zum Schlafen nutzen.  
Das heisst: spätestens um 23 Uhr ins Bett und morgens zwischen 5 und 7 Uhr den neuen Tag beginnen.
10. Immer zu den gleichen Zeiten schlafengehen und aufstehen. Auch am Wochenende.  
Die sensible innere Uhr sollte nicht aus dem Wach-Schlaf-Rhythmus gebracht werden.
11. Das Bett nur zum Schlafen nutzen. Kein Essen, Fernsehen, Nachdenken oder tagsüber Entspannen im Bett.
12. Den Körper tagsüber bewegen und aktiv sein. Jeden Tag mindestens 30 Minuten an der frischen Luft spazieren gehen bzw. bewegen. Je mehr desto besser.
13. Monotones Schäfchenzählen (oder: Wolken, Fische, Blätter/Boote auf einem Fluss/Bach, etc.) oder ein Mantra wiederholen, hilft den Geist zu beruhigen.
14. Chemische Schlafmittel können schnell abhängig machen und erneut zu Schlafstörungen führen.  
Viel hilfreicher sind sanftere natürliche Mittel wie Hopfen (jedoch kein Bier), Baldrian, Melisse, Lavendelblütentee, Pasionblumenkraut-Tee oder Johanniskraut (Tee/Kapseln/Dragees).
15. Ganz alter hilfreicher Tipp: vorm Zubettgehen eine Tasse warme Milch mit Honig schlürfen.
16. Morgens das vegetative Nervensystem mit Wechselduschen (kalt/warm) oder Abreibungen stimulieren.

**Tipp 1:** Papier und Stift neben das Bett legen und all die Gedanken, die noch vom Einschlafen abhalten, und alle noch zu erledigenden Arbeiten, die Ihnen im Bett einfallen, einfach aufschreiben.

**Tipp 2 :** Auf die Uhr schauen beim Zu-Bett-gehen. Wenn Sie nach 30 Minuten noch wach sind, dann aufstehen und 30 Minuten lang unangenehme Tätigkeiten wie Bügeln, Putzen, Steuererklärung machen etc. verrichten. Dann wieder ins Bett legen. Nach 30 Minuten geht es dann wieder von vorn los .... bis Sie schlafen. Ausprobieren!!!

**Tipp 3:** Paradoxe Intention: Wenn Sie unter Einschlafstörungen leiden, sollten Sie sich beim Hinlegen auffordern, wach liegen zu bleiben – das lässt einen oft schneller einschlummern, als wenn man anstrengende Einschlafversuche unternimmt. Eine Variante: Sie können sich z.B. innerlich sagen: „Ich muss nicht schlafen, ich bleibe einfach ganz ruhig liegen und ruhe mich aus.“ Damit verhindern Sie Stress, es kommt keine Erwartungshaltung auf .... und Sie schlafen friedlich ein.

Nochmals: Mehrere Nächte (10-14 Tage) ausprobieren und erst dann ein Urteil aus eigener Erfahrung bilden!