DIESE TIPPS BEDEUTEN

Sie müssen eventuell auf die eine oder andere lieb gewordene Gewohnheit verzichten.

Trotzdem können Sie auch in den Abendstunden angenehmen Tätigkeiten nachgehen (entspannen, lesen, Musik hören, Einschlafrituale). Ein aktiv gestaltetes Leben mit Arbeit, Hobbys, Freunden und Interessen trägt trägt ganz erheblich zu Ihrem erholsamen Schlaf bei.

Ansprechpartner Schlafmedizin

Ärztliche Leitung:
Chefarzt Dr. med. Bernd Seese

Pflegerische Leitung:
Martin Wegert - Station 3
Schlaflabor
Michelsberg 1
97702 Münnerstadt
Tel.: 09733 62-4300
Fax: 09733 62-3009

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wurde von uns die männliche Form der personenbezogenen Hauptwörter gewählt. Dies stellt keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts dar. Frauen und Männer sollen sich gleichermaßen angesprochen fühlen.

Comprehensive Cancer Center Mainfranken

THORAXZENTRUM

SCHLAFHYGIENE

So können Sie besser ein- und durchschlafen

Fachklinik für Pneumologie, Thoraxchirurgie, Rehabilitation, Schlaf– und Beatmungsmedizin
Michelsberg 1, 97702 Münnerstadt
Tel.: 09733 / 62-0 Fax.: 09733 / 62-3009
www.tzbu.de

THORAXZENTRUM
Bezirk Unterfranken
Fachlich stark, menschlich nah. Seit 1954.

DER BEZIRK | BERÄT | HILFT | FÖRDERT

Bezirk Unterfranken

Liebe Patientin, lieber Patient,

Schlafhygiene sind alle Umstände, Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen erholsamen und gesunden Schlaf bewirken.
Folgende Tipps können Ihnen helfen, gut zu schlafen:

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

1. Finden Sie Ihr individuelles Schlafbedürfnis heraus (Lang- oder Kurzschläfer). Halten Sie Ihre persönliche Schlafzeit regelmäßig ein (auch am Wochenende und im Urlaub). Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf. Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie müde sind.

2. Vermeiden Sie den Mittagsschlaf, wenn Sie an Durchschlafstörungen leiden.

3. Seien Sie am Tag aktiv und machen Sie einen Abendspaziergang.

4. Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. Genehmigen Sie sich eine Erholungsphase zwischen Ihrem Tag und dem Schlafen.

5. Anregende Getränke (Kaffee, Cola, Alkohol, schwarzer Tee, …) vor dem Schlafengehen meiden.

6. Die Abendmahlzeit sollte leicht sein und mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

7. Stress, Sorgen und Probleme sollten nicht mit ins Bett genommen werden. Verschiedene Entspannungsübungen sind hier sehr hilfreich, z. B. ein Entspannungsbad mit Lavendel, Meditation, Entspannungsmusik, autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobson.

8. Ein warmes Fußbad, ein Glas Milch oder ein Kräutertee fördert das Einschlafen.

9. Der Schlafraum sollte optimale Bedingungen bieten: ruhig, abdunkelbar, Raumtemperatur zwischen 14°C - 18°C, gut durchlüftet, behagliche Atmosphäre. Computer oder Bügelbrett haben im Schlafzimmer nichts verloren.

10. Arbeiten, Fernsehen, Lesen und Essen im Bett sind tabu.

11. Die Matratze sollte nicht zu weich und nicht zu hart sein. Für Partner sind getrennte Bettdecken und Matratzen (Partner schläft unruhig) zu empfehlen.

12. Bequeme, der Raumtemperatur angepasste Schlafkleidung tragen.

13. Nehmen Sie die von Ihnen bevorzugte Schlafstellung ein (Rücken- oder Seitenlage).

14. Benutzen Sie, falls erforderlich, Ohrstöpsel (Partner schnarcht, Lärm …).

15. Können Sie nicht einschlafen, stehen Sie wieder auf. Erst wieder bei Müdigkeit ins Bett legen.

16. Nicht ärgern, wenn Sie nicht einschlafen können. Ärger macht munter! Wenn Sie nachts wach liegen und grübeln, schreiben Sie Ihre Gedanken in einem „Grübelbuch“ auf. Somit sichern Sie sich den Inhalt der Gedanken schriftlich und können sie für die Nacht aus Ihrem Kopf verbannen.

17. Schauen Sie nicht während der Schlafzeit auf den Wecker oder die Uhr.

18. Nehmen Sie kein Schlaf- oder Beruhigungsmittel ohne ärztlichen Rat ein.

„Der Schlaf sei das tägliche Brot deiner Seele.“

Carl Ludwig Schleich (1859-1922)
deutscher Arzt

DER SCHLAF WIRD BEEINTRÄCHTIGT DURCH:

- Lärm und Helligkeit
- schlechte Luft
- zu niedrige oder zu hohe Raumtemperatur
- zu harte oder zu weiche Matratze
- zu dickes oder zu dünnes Kopfkissen
- zu reichhaltiges Abendessen, zu viel Trinken (nächtlicher Harndrang), Alkoholeinnahme
- aufregendes Fernsehprogramm oder spannende Lektüre, Informationsflut
- Streitgespräche, emotionsgeladene Diskussionen vor dem ins Bett gehen
- Probleme wälzen im Bett
- unregelmäßige Schlafenszeit
- sich ärgern über die Schlaflosigkeit

BEACHTEN SIE

Nicht nur der Schlaf bestimmt den folgenden Tag, sondern umgekehrt auch der Tag die Nacht!