

10 Schlafhygiene Regeln PDF-Merkblatt kostenlos zum Download bereitgestellt von gesundheitsjournal.de

1. **Schlafrhythmus**: Schaffe einen regelmäßigen Schlafrhythmus. Geh täglich zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf, auch an Wochenenden und Feiertagen, um deinen natürlichen Schlafrhythmus zu unterstützen.
2. **Schlafumgebung**: Gestalte deine Schlafumgebung angenehm. Sorge für ein kühles, ruhiges und abgedunkeltes Schlafzimmer. Achte auf eine bequeme Matratze und Kissen, um erholsamen Schlaf zu fördern.
3. **Entspannung**: Entspanne dich vor dem Schlafengehen. Integriere entspannende Aktivitäten wie Lesen, Meditation oder ein warmes Bad in deine Abendroutine, um Körper und Geist auf den Schlaf vorzubereiten.
4. **Meide Koffein, Alkohol und Nikotin vor dem Schlafengehen**: Verzichte auf koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin in den Stunden vor dem Schlafengehen, da sie die Schlafqualität beeinträchtigen können.
5. **Bewegung und Sport**: Fördere regelmäßige körperliche Aktivität. Bleibe täglich mindestens 30 Minuten körperlich aktiv, vermeide jedoch intensive Sportarten unmittelbar vor dem Schlafengehen, um den Körper nicht aufzuwachen.
6. **Gesunde Ernährung**: Achte auf eine ausgewogene Ernährung. Vermeide schwer verdauliche oder scharfe Speisen kurz vor dem Schlafengehen und achte auf eine

ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um die Schlafqualität zu unterstützen.

7. **Keine elektronischen Medien:** Begrenze die Nutzung von elektronischen Geräten vor dem Schlafengehen. Schalte Smartphones, Tablets und Fernseher mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen aus, um die Melatoninproduktion nicht zu stören.

8. **Mittagsschlaf vermeiden:** Vermeide oder begrenze Nickerchen. Wenn du ein Nickerchen machen musst, beschränke es auf 20 bis 30 Minuten und lege es nicht später als am frühen Nachmittag ein, um den nächtlichen Schlaf nicht zu beeinträchtigen.

9. **Reduziere Stress:** Lerne, Stress effektiv zu bewältigen. Entwickle Techniken zur Stressbewältigung wie Entspannungsübungen, Meditation, Zeitmanagement und soziale Unterstützung, um Schlafstörungen vorzubeugen.

10. **Rechtzeitig behandeln:** Suche bei anhaltenden Schlafproblemen Hilfe. Konsultiere bei fortbestehenden Schlafstörungen trotz Einhaltung der Schlafhygiene-Regeln einen Facharzt, um die zugrunde liegenden Ursachen zu identifizieren und geeignete Behandlungsmethoden zu finden.