

M36.32 Merkblatt – Schlechter Schlaf durch Störungen »von außen« (Schlafhygiene)

Name/Chiffre d. Pat.

Geburtsdatum d. Pat.

heutiges Datum

Ihre Schlafumgebung muss bestimmte Voraussetzungen erfüllen, damit Sie gut Schlafen können:

- Das Schlafzimmer sollte dunkel sein.
→ Fensterläden schließen, kein »Nachtlicht«, kein »Leucht«-Wecker
- Das Schlafzimmer sollte gut belüftet sein.
→ Fenster öffnen
- Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm sein
→ Fenster öffnen, Heizung zurückstellen.
- Die Matratze sollte nicht zu weich und nicht zu hart sein.
→ Beratung in Fachgeschäft
- Im Schlafzimmer sollte es ruhig sein.
→ Ohren verstopfen bei nicht kontrollierbarem Lärm, bei schnarchendem Bettpartner evtl. das Zimmer wechseln

Auch Sie selbst können Ihren Schlaf stören, indem Sie den Schlaf störende Substanzen einnehmen:

- Hoher Kaffeeconsum führt zu Schlafproblemen.
→ Nur wenig Kaffee trinken, kein Kaffee mehr am Nachmittag
- Auch im Schwarztee (Tein), in der Schokolade (Kakao) und in Cola-Getränken (Koffein) befinden sich aktivierende Inhaltsstoffe.
- Alkohol ist kein Schlafmittel. Die Einnahme von Alkohol entspannt zwar und kann das Einschlafen verbessern, doch beim Abbau des Alkohols entsteht im Körper ein stark aktivierendes Nebenprodukt, das zu Durchschlafstörungen führen kann.
→ Meiden Sie Alkohol am Abend
- Viel Flüssigkeitszufuhr ist gut für den Körper. Trinken Sie aber nicht mehr viel am Abend, Sie werden sonst mehrere Male aufwachen, um auf die Toilette zu gehen.
- Schwere Mahlzeiten am Abend fordern große Verdauungsarbeit in der Nacht und stören damit den Schlaf.
→ Nicht zuviel essen, aber auch nicht hungrig ins Bett!

Ein Körper, der nicht bewegt wird, wird auch nicht richtig müde: Bewegen Sie Ihren Körper jeden Tag eine halbe Stunde (Spaziergang, Radfahren, ...) Sie fördern damit die Menge Ihres Tiefschlafes.