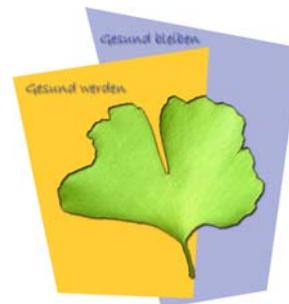


Dr. med. Christine Gess
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



Tipps zur Schlafhygiene bei Schlafstörungen

Die obligatorische Zigarette nach dem Mittagessen oder das gute Gläschen Wein zum Einschlafen: viele lieb gewonnene und einige leidige Angewohnheiten bestimmen unseren Tagesablauf.

Für alle, die Probleme mit dem Schlafen haben, lohnt es sich, diese kleinen Alltagsrituale einmal genauer zu betrachten. Einige von ihnen könnten Ihren Schlaf nämlich unmerklich stören.

Eine kleine Checkliste:

- Vermeiden Sie Fernsehen, Lesen, Lernen und natürlich auch Streiten im Bett. Reservieren Sie es ausschließlich für das Schlafen und die Liebe!
- Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen! Versuchen Sie, mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen zu entspannen. Oder tun Sie einfach mal guten Gewissens gar nichts.
- Legen Sie sportliche Aktivitäten auf den späten Nachmittag oder frühen Abend. Das kann das Einschlafen erleichtern. Schwere geistige und körperliche Anstrengungen direkt vor dem Schlafengehen machen jedoch wacher als eigentlich erwünscht.
- Vermeiden Sie es, vor dem Fernseher einzunicken! Das erschwert das spätere Einschlafen im Bett nur unnötig.
- Essen Sie am Abend keine schweren Mahlzeiten mehr!
- Trinken Sie am späten Nachmittag und Abend keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, schwarzer Tee, Cola) mehr!
- Versuchen Sie, zu regelmäßigen Zeiten ins Bett zu gehen und aufzustehen! Auch am Wochenende und im Urlaub sollten Sie diesen Rhythmus beibehalten.
- Verbannen Sie einen Wecker mit störender Leuchtanzeige aus dem Schlafzimmer! Der ständige nächtliche Blick auf die Uhr setzt Sie nur unnötig unter Druck.
- Sorgen Sie für eine Raumtemperatur zwischen 14° - 18°C und für bequeme Schlafkleidung!
- Investieren Sie in neue Vorhänge oder Jalousien, wenn sich Ihr Schlafzimmer nicht gut abdunkeln lässt!
- Gegen Straßenlärm oder zu laute Nachbarn hilft ein Ohrenschutz, z.B. Ohropax.