

# SCHLAFHYGIENE

1.

Geräusche: Versuchen Sie eine ruhige Schlafumgebung zu schaffen.

2.

Temperatur: Sorgen Sie für eine gleichmäßige Raumtemperatur (eher kühler, ca. 18 – 20 °C).

3.

Uhrzeit: Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein (zu Bett gehen und aufstehen).

4.

Dauer: Versuchen Sie mindestens 7 Stunden zu schlafen.

5.

Elektronische Geräte: Nutzen Sie keinen Computer, Tablet, Fernseher, Handy, etc. bevor sie ins Bett gehen.

6.

Licht: Versuchen Sie alle Lichtquellen zu eliminieren und das Schlafzimmer komplett abzudunkeln.

11.

Fragebogen: Füllen sie einen Fragebogen aus (z.B. Regensburger Insomnie Skala), um herauszufinden, ob sie unter einer Schlafstörung leiden.

10.

Napping: Vermeiden Sie kurzes Schlafen Nachmittags (nach 15 Uhr)

9.

Melatonin: Nutzen Sie natürliche Melatoninquellen (Himbeeren, Sauerkirschen, Gojibeeren, etc.) und vermeiden sie künstliche Melatoninprodukte.

8.

Medikamente: Keine Schlaftabletten ohne ärztliche Verordnung

7.

Koffein: Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke und Speisen bis zu 4 Stunden vor dem Einschlafen.

