

Dr. med. Ch. Löschhorn
Spezialarzt FMH für Lungenkrankheiten und Innere Medizin
Ärztezentrum Taefernhof
Mellingerstrasse 207
5405 Baden-Dättwil

Schlafhygienische Empfehlungen

1. Tageszeitliche Aktivität

- Einhalten eines regelmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus
- Regelmäßige körperliche Aktivität, Vermeidung von heftigen körperlichen Anstrengungen nach 18 Uhr
- Vermeiden von nachmittäglichem Schlaf

2. Essen und Trinken

- Vermeiden von Kaffee, Stimulantien
- Regelmäßige Nahrungsaufnahme mit leichter Abendmahlzeit, reduzierter Flüssigkeitsaufnahme nach 18 Uhr
- Vermeiden von Alkohol nach 16 Uhr

3. Vorbereitung des Zu-Bett-Gehens

- Angemessener Zeitpunkt, erst bei Müdigkeit ins Bett gehen
- Keine übersteigerten Ansprüche an Schlafdauer (individuell, altersabhängig)
- Konstante Rituale vor dem zu Bett gehen (Lesen nicht beängstigender Literatur, Musik hören)
- Vermeiden von belastenden Konfrontationen (Telefongespräche)
- Beenden von dringend anstehenden Aufgaben
- Vorbereitung des Ablaufes des nächsten Tages (Tasche packen, Liste der Tätigkeiten erstellen)
- Falls die Einnahme von Schlafmitteln geplant ist, Bereitstellen einer Tablette an einem dafür ausgewählten Ort

4. Gestaltung des Schlafzimmers

- Reduzierte Raumtemperatur im Schlafzimmer
- Angenehme, beruhigende Atmosphäre in einem schönen Schlafzimmer
- Bequemes Bett und angenehme Nachtbekleidung
- Das Schlafzimmer sollte Schlafen und Sexualität vorbehalten sein

5. Verhaltensweise während der Nacht

- Vermeiden eines gut sichtbaren und tickenden Weckers neben dem Bett
- Bei verlängerter Einschlafzeit aus dem Bett gehen und eine ruhige entspannende Tätigkeit aufnehmen, erst bei Müdigkeit zurück ins Bett
- Keine größere Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme nachts
- Falls die Einnahme von Schlafmitteln vereinbart ist, kann die bereitgestellte Tablette eingenommen werden.