

## Tipps für guten Schlaf

- Stehen Sie unter der Woche und möglichst auch am Wochenende zur selben Zeit auf. So erhalten Sie einen verlässlichen Tag-Nacht-Rhythmus aufrecht.
- Achten Sie darauf, dass Sie nachts zwischen 7 und 9 Stunden schlafen. Vermeiden Sie es, bis spät in die Nacht wach zu bleiben.
- Schalten Sie Bildschirme 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen aus, das erleichtert das Einschlafen. Stellen Sie in der Nacht Ihr Handy aus oder zumindest stumm.
- Vermeiden Sie anregende Sporteinheiten in den zwei Stunden vor dem Schlafengehen.
- Kaffee, Energiedrinks, anregende Tees und Alkohol beeinflussen Ihr Müdigkeitsempfinden, Ihre Schlafdauer und Ihre Schlafqualität.
- Machen Sie es sich gemütlich. Schaffen Sie sich ein verlockendes Schlafritual – entspannende Musik hören, koffeinfreier warmer Tee, Wärmflasche, warme Socken etc.
- Lüften Sie Ihren Schlafraum vor dem Schlafen gut. Verdunkeln Sie ggf. den Raum und temperieren ihn auf 16-18 Grad. Schöne Bettwäsche und gutes Bettzeug tun ihr Übriges. Wenn Ihr Wohnraum gleichzeitig Ihr Schlafraum ist, schaffen Sie sich eine Schlafinsel mit wenig ablenkenden Anreizen drum herum.
- Hören Sie bei Einschlafproblemen Musik oder Naturtöne. Führen Sie Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen durch.
- Falls Sie im Bett anfangen zu Grübeln: Halten Sie ein Notizbuch bereit und schreiben Sie Ihre Gedanken auf bis der Kopf leerer wird.
- Bei schlechten oder sehr intensiven Träumen: Führen Sie ein Traumtagebuch.
- Falls Sie mit anderen Personen in einem Raum/Bett schlafen, die schnarchen, verwenden Sie Ohrstöpsel. Falls Sie merken, dass Sie unentspannt schlafen, weil Sie möglicherweise zu wenig Platz haben, testen Sie für eine Zeit alternative Schlafplätze.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, einen Schlafrhythmus zu finden, versuchen Sie nach Möglichkeit – auch bei großer Müdigkeit – tagsüber nicht zu schlafen. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, machen Sie einen Powernap von 10-20 Minuten. Längeres Schlafen tagsüber kann zu verstärkter Müdigkeit und zur Störung des Nachtschlafes führen.