



Praxis

Dr. med. Bert Müller

Facharzt für Allgemeinmedizin
Chirotherapie / Sportmedizin

Beim Kastanienbaum 1, 86720 Nördlingen
Tel: 09081 - 87111



Schlafprobleme

Regeln zur Schlaf-Wach-Rhythmus-Strukturierung

- ⇒ Nur bei ausgeprägter Müdigkeit zu Bett gehen
- ⇒ Morgens regelmäßig um die gleiche Zeit aufstehen (Wecker stellen); unabhängig von der Dauer des Nachtschlafs. Diese Regel gilt auch für das Wochenende
- ⇒ Keine Nickerchen am Tag, wie Mittagsschlaf oder Schlaf abends vor dem Fernseher
- ⇒ Bei langen Bettzeiten und geringer Schlafdauer die Bettzeit insgesamt verkürzen (später zu Bett, früher aufstehen)

Maßnahmen der Schlafhygiene

- ⇒ Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) mehr trinken. Koffein hat stimulierende Wirkung und kann somit den Schlaf beeinträchtigen.
- ⇒ Vermeiden von Alkohol !! Alkohol keinesfalls als Schlafmittel einsetzen. Alkohol kann das Einschlafen zwar beschleunigen, unterdrückt aber Tief- und REM-Schlaf. Hierdurch wird der Schlaf gegen Morgen oberflächlich und durch Wachperioden unterbrochen.
- ⇒ Verzicht auf Appetitzügler ! Diese können das Nervensystem stimulieren und somit den Schlaf stören.
- ⇒ Keine schweren Mahlzeiten am Abend ! Durch erhöhte Magen-Darmtätigkeit kann der Schlaf unruhiger und oberflächlicher werden.
- ⇒ Regelmäßige körperliche Aktivität ! Diese wirkt sich günstig auf den Schlaf aus (erhöhte Tiefschlafanteile). Jedoch keine extreme körperliche Aktivität in den Abendstunden, da dadurch die Körpertemperatur wieder ansteigt, was das Einschlafen beeinträchtigt.
- ⇒ Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen, sondern den Tag ruhig ausklingen lassen.
- ⇒ Ein persönliches Einschlafritual kann den Schlaf fördern – z.B. ein regelmäßiger Spaziergang vor dem Zubettgehen, Entspannungsmusik oder ähnliches.
- ⇒ Das Schlafzimmer sollte eine angenehme Atmosphäre haben: richtige Temperatur, gut verdunkelbar, keine Lärmquellen.
- ⇒ In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Uhr schauen ! Das häufige Kontrollieren der Zeit in der Nacht kann eine Schlafstörung verstärken. Durch das Wegdrehen des Weckers aus dem Gesichtsfeld sollen Gewöhnungsprozesse und sich selbsterfüllende Prophezeiungen sowie erhöhter Leistungsdruck durchbrochen werden, um die Gelassenheit in der Nacht zu fördern.