



Schlafhygiene

Was kann ich zu meinem gesunden Schlaf beitragen?

ALLGEMEINES VERHALTEN

- Bewegung: wer sich tagsüber sehr wenig bzw gar nicht bewegt hat nachts häufiger Probleme beim Einschlafen → Ausdauersport
- Ernährung: gesunde Ernährung, ausreichend Flüssigkeitszufuhr, Allergieabklärung und ein entsprechendes Körpergewicht sind ein großer Schwerpunkt in der Schlafmedizin.
- Schlafdauer: diese kann bei jedem Menschen variieren, generell gilt +/- 8 Stunden Schlaf (kurze Wachphasen im Schlaf sind normal).
Tagsüber: Jeden Tag ein kurzer „Powernap“ (max. 20 Minuten). Ein kurzer Mittagsschlaf mindestens drei Mal die Woche minimiert das Herzinfarkttrisiko.

TIPPS ZUR SCHLAFHYGIENE / PERSÖNLICHES SCHLAFVERHALTEN

- Regelmäßige Schlaf-, und Aufstehzeiten
- Gemäßigte Temperatur im Zimmer
- Abgedunkelter und ruhiger Raum
- Passende Matratze, bequeme Schlafkleidung
- Gut lüften vor dem Schlafengehen
- Vermeidung von Handy, TV, PC am Abend
- Letzte Mahlzeit am Tag min. 3 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen
- Keine Koffeinhaltige & alkoholische Getränke
- Mildes Ausdauertraining min 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- Bei Stress oder Unwohlsein Gedanken aufschreiben

UNTERSTÜTZENDE MÖGLICHKEITEN

- Entspannungsübungen
- Yoga
- Entspannungsbäder
- Lesen
- Hypnose
- Psychologische Betreuung (Schlafcoaching, Traumdeutung ...)
- Aromatherapie
- Schlaftee
- Schlafcoaching

WICHTIG bei der Schlafhygiene ist die Regelmäßigkeit der Umsetzung und es sollte kein Stress bei der Durchführung entstehen !

Wir wünschen einen guten Schlaf,
Dr. Christoph Puelacher & Team