

## Tipps für eine geruhsame Nachtruhe

- Dunkeln Sie das Schlafzimmer ab, mind 2 Stunden vorher PC aus.
- Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung.
- Lüften Sie noch einmal gut durch oder schlafen Sie bei geöffnetem Fenster (nachts nicht heizen!!!!)
- Sorgen Sie für ein Schlafzimmertemperatur von 16-18° C.
- Achten Sie auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit von rund 50 %.
- Essen Sie vor dem Schlafen gehen keine großen Mahlzeiten. Das Abendbrot sollte mindestens drei Stunden zurückliegen.
- Vermeiden Sie neben Alkohol auch Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie Cola sowie andere koffeinhaltige Getränke.
- Schlaftees enthalten Melisse und wirken beruhigend.
- Entspannen Sie eventuell in einem heißen Bad mit ätherischen Badezusätzen wie Lavendel oder Melisse. Auch ein Fußbad wirkt entspannend.
- Gehen Sie vor dem Schlafen gehen noch einmal zur Toilette.
- Legen Sie sich eine gute Matratze zu. Im guten Fachhandel kann eine Matratze für 30 Tage ausprobiert werden.
- Orientieren Sie sich, sofern es der Beruf erlaubt, an der eigenen inneren Uhr. Schlafen Sie länger, wenn Sie eine „Eule“ sind und gehen Sie stattdessen später ins Bett.
- Verzichten Sie vor dem Schlafen gehen auf alles An-/ Aufregende wie: laute Musik, spannende Fernsehfilme, anregende Unterhaltungen sowie schweißtreibenden Sport.
- Stimmen Sie sich mit regelmäßigen Ritualen auf die Schlafenszeit ein (kleiner Spaziergang, Atemübungen, Yoga, Autogenes Training, ruhige klassische Musik ...)
- Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit ins Bett, auch am Wochenende.
- Führen Sie eine Liste mit den Aufgaben des nächsten Tages. Was niedergeschrieben ist, macht dem Kopf nicht mehr zu schaffen.
- Verfahren Sie ähnlich mit Sorgen und Problemen, welche Ihnen den Schlaf rauben. Schreiben Sie Tagebuch.
- Können Sie trotz allem nicht einschlafen: auch wenn Sie nicht schlafen, sondern nur ruhen, erholt sich Ihr Gehirn.