

## WAS TUN BEI SCHLAFPROBLEMEN?

### SCHLAFHYGIENE:

Stress und Sorgen führen bei vielen Menschen dazu, dass sie unruhiger schlafen oder das Gefühl haben, trotz ausreichend Schlaf, nicht erholt zu sein. Es gibt ein paar Dinge, die helfen können, Ihre Schlafqualität zu verbessern:

- Gehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie morgens um die gleiche Zeit auf, um die biologischen Rhythmen des Körpers aufeinander abzustimmen.
- Essen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keine größeren Mengen. Gehen Sie aber auch nicht hungrig zu Bett.
- Trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol und vier bis acht Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke.
- Schlafen Sie mittags nicht länger als 30 Minuten, ansonsten verringert sich der Schlafdruck am Abend.
- Bleiben Sie nicht länger als nötig im Bett. Schlafstörungen können durch zu langes Liegenbleiben verstärkt werden.
- Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr.
- Vermeiden Sie körperliche Überanstrengung nach 18 Uhr.
- Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd.
- Schaffen Sie sich eine Pufferzone zwischen Alltag und dem Zubettgehen.
- Vermeiden Sie helles Licht, wenn Sie nachts wach werden, dies kann die innere Uhr umstellen.

### ÜBUNGEN BEI SCHLAFPROBLEMEN

Die folgenden zwei Videos der Krankenkasse AOK zeigen Ihnen zwei angeleitete Übungen, wie Sie Schlafprobleme reduzieren und erholsamer Schlafen können:

- a) Atem-Zähl-Meditation bei Schlafproblemen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=1ZMpAjubG7M>
- b) Meditation für erholsamen Schlaf:  
[https://www.youtube.com/watch?v=7g\\_qY9XB68k](https://www.youtube.com/watch?v=7g_qY9XB68k)