



Hausärztliche  
Gemeinschaftspraxis  
Lisa Noack  
Dr. Julia Born

## Gute Nacht! Tipps für einen erholsamen Schlaf.

Liebe Patientinnen und Patienten, viele Menschen leiden unter Schlafproblemen. Diese können sich unterschiedlich ausdrücken, wie z.B. in Schwierigkeiten ein- oder durchzuschlafen, in unerholsamem oder unruhigem Schlaf. Mit den folgenden Tipps können Sie selbst dazu beitragen, erholsamer zu schlafen:

- Setzen Sie sich nicht mit Erwartungen unter Druck. Es gibt **keine Vorgaben für eine Mindestschlafdauer**. Was zählt ist Ihr Befinden tagsüber!
- **Stehen Sie jeden Morgen um die gleiche Zeit auf**, unabhängig davon, wie die Nacht war.
- Legen Sie sich tagsüber nicht hin.
- **Gehen Sie nicht zu früh ins Bett.**
- Trinken Sie sechs Stunden von dem Schlafengehen **keine koffeinhaltigen Getränke** (Kaffee, Tee, Cola, Energy Drinks).
- **Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten** am Abend.
- Trinken Sie spätestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr.
- Falls Sie **rauchen**, versuchen Sie, es **am späten Abend zu unterlassen**.
- Vermeiden Sie körperliche Anstrengungen kurz vor dem Zubettgehen. Für Sport oder einen flotten Spaziergang sind der späte Nachmittag oder frühe Abend optimal.
- Legen Sie sich nur dann schlafen, wenn Sie sich schläfrig und bereit für den Schlaf fühlen.
- Schaffen Sie sich eine **schlaffördernde Schlafumgebung** (möglichst leeres Schlafzimmer, ruhig, kühl, keine Arbeit in Sichtweite).
- Richten Sie sich eine regelmäßige **Abend-Routine** ein, die Körper und Geist auf die kommende Ruhe einstimmt.
- Schalten Sie das Licht mit der Absicht aus, einzuschlafen. Wenn das nicht in kurzer Zeit (10-20 Min.) funktioniert, stehen Sie auf und verlassen Sie den Raum. Legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie sich müde fühlen. Das Gleiche tun Sie, wenn Sie nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können. Beschäftigen Sie sich dann gerne mit etwas ruhigem und langweiligem, bis Sie müde werden.
- **Sehen Sie nachts nicht auf die Uhr**. Stellen sie z.B. den Wecker unters Bett. Das Mobiltelefon sollte nicht im Schlafzimmer liegen und möglichst für die Nacht ausgeschaltet sein.

Wir hoffen, Sie mit diesen Tipps dabei unterstützen zu können, einen erholsamen Schlaf zu finden. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen hierzu haben.

Ihre Lisa Noack & Julia Born mit dem Praxis-Team