

Gemeinschaftspraxis für Familienmedizin



Dr. Mühlenfeld Dr.Coutelle Fr.Godt Fr.Garthe

Patienteninformation für Patienten mit Schlafstörungen

Liebe Patienten,

beachten sie bitte folgende Hinweise:

- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) mehr trinken.
- Vermeiden von Alkohol (Alkohol kann zwar das Einschlafen beschleunigen, unterdrückt aber den (erholsamen) Tiefschlaf.
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend (vor allem nicht die Hauptmahlzeit abends einnehmen!)
- Regelmäßige körperliche Aktivität, jedoch keine extreme körperliche Aktivität in den Abendstunden.
- Den Tag ruhig ausklingen lassen (allmähliche Verringerung der geistigen und körperlichen Anstrengungen)
- Ein individuelles Einschlafritual kann den Schlaf fördern (z.B. ein regelm. Spaziergang, Entspannungsmusik, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen,etc.)
- Das Schlafzimmer: richtige Temperatur, gut verdunkelbar, keine Lärmquellen.
- In der Nacht nicht auf den Wecker schauen! Das häufige Kontrollieren der Zeit in der Nacht kann die Schlafstörung weiter festigen.
- Nur bei ausgeprägter Müdigkeit zu Bett gehen. Kann man nicht Einschlafen sollte man wieder aufstehen. Nicht - wach- im Bett liegen bleiben.
- Morgens regelmäßig um die gleiche Zeit aufstehen (Wecker stellen), auch am Wochenende und unabhängig von der Dauer des Nachtschlafes.
- 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).
- Buchempfehlung : Schlafstörung bewältigen, von J.Backhaus & D.Riemann, Beltz PVU, Weinheim, 1996