

# Schlafhygiene

## › **Erstelle einen Plan.**

Plane deine Schlafenszeit täglich ein. Überziehe sie nicht mehr als eine Stunde, auch an freien Tagen.

## › **Zwinge dich nicht zu schlafen.**

Wenn du nach 20 Minuten noch nicht einschlafen kannst, stehe auf und beschäftige dich mit etwas Beruhigendem. Lies ein langweiliges Buch, schreibe in ein Tagebuch oder male. Vermeide helles Licht, helle Bildschirme und alles, was den Körper wach hält oder aktiviert.

## › **Verzichte auf Koffein, Alkohol und Nikotin.**

Koffein, Alkohol und Nikotin können sich negativ auf das Einschlafen und auf die Schlafqualität auswirken, selbst wenn sie Stunden vorher konsumiert wurden.

## › **Verzichte darauf, tagsüber zu schlafen.**

Lege dich tagsüber nicht hin. Damit stellst du sicher, dass du abends auch müde wirst. Schlafpausen, die länger als eine Stunde dauern oder später am Tag genommen werden, wirken sich besonders negativ auf die Schlafhygiene aus.

## › **Nutze das Bett nur zum Schlafen.**

Wenn du im Bett liest, fernsiehst o. ä., wird das Bett mit diesen Tätigkeiten verknüpft. Wenn du das Bett nur noch zum Schlafen benutzt, beginnt dein Körper wieder, das Bett mit Schlaf zu assoziieren.

## › **Treibe Sport und ernähre dich gesund.**

Eine gesunde Ernährung und Sport können zu besserem Schlaf führen. Verzichte zwei Stunden vor dem Schlafen auf anstrengenden Sport oder üppige Mahlzeiten.

## › **Schlafe in angenehmer Umgebung.**

Es ist wichtig, dass dein Schlafplatz ruhig, gemütlich und dunkel ist. Versuche es mit Augenmasken, Ohrstöpseln oder Ventilatoren, wenn die Umgebung nicht optimal ist.