

Regeln für besseren Schlaf

1. Gehen Sie grundsätzlich erst dann ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen. Stehen Sie aber am nächsten Morgen zur geplanten Zeit auf und machen Sie tagsüber kein Nickerchen, wenn Sie müde sind.
2. Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und zum Sex (kein Fernsehen, kein Essen im Bett usw.). Lesen im Bett gehen ist erlaubt, eher aber keine spannenden (Kriminal-) Romane.
3. Wenn sie innerhalb von 10 Minuten nicht einschlafen können (sie sollen hierfür nicht etwa auf die Uhr sehen, sondern sich nach ihrem subjektivem Zeitgefühl richten), oder wenn Sie nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können stehen Sie auf und gehen Sie in einen anderen Raum. Suchen Sie sich dort eine ruhige, ablenkende Aktivität aus und gehen erst dann wieder zu Bett, wenn Sie sich ausreichend schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig, wenn Sie nachts nicht schlafen können. Stehen Sie aber trotzdem jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.
4. Halten Sie regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bett-geh-Zeiten ein, auch am Wochenende. (max. Abweichung 60 Min).
5. Nicht länger als 7 bis 8 Stunden im Bett verbringen.
6. Machen Sie kein Nickerchen tagsüber (Ausnahme: Durch einen Wecker kontrollierter 20 minütiger Schlaf und diesen nicht nach 15 Uhr).
7. Dösen Sie nicht ein vor dem Fernseher am Abend.
8. Trinken Sie 3 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr.
9. Trinken Sie mindestens 4 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr. (Auch schwarzer und grüner Tee, Cola sowie aufputschende Erfrischungsgetränke (die „Flügel verleihen“) und Mixgetränke mit denselben enthalten Koffein).
10. Rauchen Sie mindestens 3 Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr.
11. Gehen Sie nicht hungrig ins Bett. Aber drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen zu sich nehmen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen kann aber hilfreich sein. Milch mit Zucker/Honig, Bananen und Schokolade, die das sog. "L-Tryptophan" enthalten, können schlaffördernd wirken.
12. Gehen Sie grundsätzlich körperliche Aktivitäten (z.B. Sport) am Tage nach, aber vermeiden Sie stark körperlich anstrengenden Sport 6 Stunden vor dem Zubettgehen.
13. Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine "Pufferzone" zur Erholung von etwa 1 Stunde vor dem Zubettgehen. Dazu sind z.B. Entspannungsübungen hilfreich oder Notizen über schön, freudvoll Erlebtes des vergangenen Tages in ein spezielles Notiz- oder Tagebuch machen.
14. Legen Sie sich ein regelmäßiges „Zu-Bett-geh-Ritual“ zu.

15. Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen.
16. Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu schauen.
17. Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen. Helles Licht wirkt als "Wachmacher".
18. Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm: bequemes Bett, kühle Temperatur, Befeuchtung im Winter, frische Luft, genügende Luftbefeuchtung, Ruhe, genügend dunkel, frische schöne Bettwäsche.
19. Nach Möglichkeit sollte das Schlafzimmer nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig z.B. als Arbeitszimmer. Falls nicht möglich beachten Sie die zeitliche „Pufferzone“.
20. Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus, auch an einem grauen, bedeckten Tag (Tageslicht draußen ist bei weitem heller als die künstliche Raumbelichtung).