



Guter Schlaf ist wichtig für Körper und Seele. Mit einer gesunden Schlafhygiene können Sie selbst viel für einen erholsamen Schlaf tun.



Schlafhygiene – Die wichtigsten Tipps



Feste Schlafzeiten einhalten

Gehen Sie möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf – auch am Wochenende.



Tageslicht & Bewegung

Tageslicht hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Regelmäßige Bewegung am Tag fördert einen besseren Schlaf.



Abendroutine entwickeln

Gönnen Sie sich 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen eine entspannende Routine (z. B. lesen, Musik hören, warm duschen).



Bildschirme meiden

Vermeiden Sie TV, Smartphone und Computer mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Das blaue Licht kann das Einschlafen stören.



Koffein & Alkohol reduzieren

Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke ab dem Nachmittag und Alkohol am Abend – beides kann den Schlaf negativ beeinflussen.



Schlafumgebung optimieren

Achten Sie auf ein dunkles, ruhiges und angenehm kühles Schlafzimmer (16–18 °C). Eine bequeme Matratze und frische Luft helfen.



Leicht essen am Abend

Vermeiden Sie schwere, fettige Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen. Ein leichter Snack ist in Ordnung, z. B. Banane oder Joghurt.



Entspannung & Stressabbau

Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation oder Yoga können helfen, zur Ruhe zu kommen.



Keine langen Mittagsschläfe

Vermeiden Sie lange Mittagsschläfe (> 30 Min.), sonst fällt das Einschlafen abends schwerer.



Hilfe bei anhaltenden Schlafstörungen

Wenn Sie länger als 3 Wochen unter Schlafproblemen leiden oder tagsüber stark erschöpft sind, suchen Sie ärztlichen Rat auf.

Warnzeichen:

- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme fast jede Nacht
- Starke Tagesmüdigkeit, Konzentrationsprobleme
- Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit
- Körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache



Telefon: 04141-67778
Fax: 04141-510852
E-Mail: praxis@schwindt-schneider.de
Internet: www.schwindt-schneider.de



Weitere hilfreiche Tipps

✓ Nicht im Bett grübeln

Wenn Sie wach liegen, stehen Sie auf und gehen Sie einer ruhigen Tätigkeit nach, bis Sie müde sind.

✓ Bett nur zum Schlafen nutzen

Nutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und für Intimität – nicht zum Arbeiten oder Fernsehen.

✓ Geduld mit sich haben

Schlafprobleme sind belastend, aber oft vorübergehend. Seien Sie geduldig und freundlich mit sich.

✓ Tagebuch führen

Notieren Sie belastende Gedanken oder To-dos vor dem Schlafengehen, um den Kopf frei zu bekommen.

✓ Natürliche Hilfen

Pflanzliche Mittel wie Baldrian, Melisse oder Lavendel können unterstützend wirken (nach Rücksprache).



Was kann zusätzlich helfen?

- **Entspannungstechniken:** Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemübungen
- **Regelmäßige Bewegung:** Aber nicht direkt vor dem Schlafengehen
- **Akupunktur & Naturheilverfahren:** Können den Schlaf unterstützen und Stress reduzieren
- **Ernährung:** Magnesium, B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren können förderlich sein

Sprechen Sie uns gerne an – wir beraten Sie individuell.



Gut zu wissen

Guter Schlaf ist individuell. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und passen Sie Ihre Gewohnheiten Schritt für Schritt an.

Kleine Veränderungen – große Wirkung!

*Wir wünschen Ihnen
erholsame Nächte und gute Gesundheit!*

