

12 Goldene Regeln der Schlafhygiene

1. Schlafräum

- Lüftung
- Ruhe
- Luftfeuchtigkeit: ca. 40 %
- Temperatur
- keine Elektrizität

2. Bett

- Lattenrost
- Wolledecke
- Kopfkissen anschmiegsam,
z. B. Hirse-, Dinkel-, Kräuterkissen
- einteilige Matratze
- Daunendecke

3. Einschlafen

- Gelassenheit
- zwanglose Einstellung
- keine Schlafnorm anstreben
- Entspannung am Tage
- nur müde ins Bett gehen
- Schlafrituale altersgemäß

4. Atemübung

Harmonie mit Atemrhythmus herbeiführen

5. Bettgewohnheiten

- Seitenlage rechts
- Bett nur zum Schlafen und zur Liebe nutzen
- Bettzeit und Wachzeit im Bett so kurz wie möglich
- keine Entfremdung des Betts

6. Regelmäßigkeiten

- täglich gleiche Zubettgeh- und Aufstehzeiten
- Schlaf-Wach-Rhythmus konstant halten
- regelmäßiger Mittagsminischlaf
- letzte Essenszeit 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen
- Schlafenster nutzen

7. Nächtliches Erwachen

- gelassen nehmen
- Atemübung
- warmes Getränk mit Traubenzucker
- Seitenlage rechts
- Bett verlassen ohne Müdigkeit

8. Störfaktoren ausschalten

- Lärm
- Elektrizität
- Licht
- koffeinhaltige Getränke
- schnarchender Partner
- Vorsicht mit Schlafmitteln

9. Emotionen regulieren

Auf positive Emotionen einstellen

10. Häufiger am Tage entspannen

- Pausensystem
- Minischlaf
- Stress vermeiden oder reduzieren

11. Zu Naturheilmitteln zurückfinden

- pflanzliche Mittel
- Hydrotherapie

12. Das Aufstehen will gelernt sein

Richtig aufstehen