

## **Patienteninformation Schlafstörungen**

Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen, die Behandlung Ihrer Schlafstörung aktiv zu unterstützen. Oft verbessert sich die Qualität des Schlafes allein durch die Beachtung schlafhygienischer Regeln. Dies gelingt zum Beispiel durch eine sinnvolle Aufteilung des Tages und regelmässige Schlafzeiten. Schlaffördernde Entspannungstechniken und kleine Rituale vor dem Zubettgehen können eine ruhige Nacht sanft vorbereiten. Diese Techniken bedeuten sicher zu Beginn eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, stellen aber langfristig wirkungsvolle Mittel dar. Bessern sich Ihre Schlafprobleme nicht, sollten Sie noch einmal mit uns oder mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

- Körperliche Aktivität sollte regelmässig zu Ihrem Tagesablauf gehören. Vermeiden Sie allerdings körperliche Anstrengungen, soweit wie möglich, nach 18 Uhr.
- Wenn Sie auf Mittagsschlaf nicht verzichten möchten, dann auf maximal täglich 30 Minuten vor 14 Uhr begrenzen.
- Trinken Sie nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee oder Tee.
- Trinken Sie möglichst abends keinen Alkohol und nutzen Sie Alkohol keinesfalls als (Ein-) Schlafmittel.
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein.
- Legen Sie sich ein Einschlafritual wie eine kurze, entspannende Bettlektüre zu.
- Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen und Lärmgeräusche und setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima im Schlafzimmer. Die Temperatur sollte weder zu hoch noch zu niedrig sein.
- Gehen Sie möglichst regelmässig etwa zur selben Zeit schlafen und stehen Sie etwa zur selben Zeit auf.
- Im Bett am besten nicht essen oder fernsehen. Es soll ein Reflex im Körper ausgelöst werden: ins Bett gehen = schlafen.
- Wenn das Einschlafen einfach nicht gelingen will, stehen Sie spätestens nach 20 Minuten wieder auf.
- Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu schauen. Drehen Sie am besten Ihren Wecker so, dass Sie ihn gar nicht sehen können.

Sollten Sie Fragen zu den einzelnen Aspekten haben, wenden Sie sich gerne an Ihr Team der Wiesel-Apotheke in Köln – Rodenkirchen.

