



## Bewältigung von Schlafstörungen

---

**Zur Behandlung von Schlafstörungen ist die Umsetzung und Einhaltung der Schlafhygiene und der damit verbundenen Regeln wichtig.**

- feste regelmäßige Schlafzeiten (Tag-/Nachtrhythmus einhalten)
- kein Schlafen oder Ausruhen tagsüber länger als 30 Minuten
- 4-6 Stunden vor dem Schlafen gehen keinen Kaffee, schwarzen Tee, koffeinhaltige Getränke (z.B. Energie-Drinks, Cola)
- angenehme Liegefläche
- gute Belüftung im Schlafraum
- Ruhe
- kein stöhnendes Licht
- kein Medienkonsum (Fernsehen, Computer, Handy etc.) vor dem direkten zu Bett gehen (ca. 1-2 Stunden vorher)
- Kein anstrengender Sport 2 Stunden vor dem Schlafen
- Entspannungsverfahren vor dem Einschlafen, lesen, ruhige Musik hören