

			1.3.5 (1) Erkrankungsspezifische Information, Beratung, Schulung
		Patienteninformation	Ziel 1 (Kernziel)
Lungenzentrum Nordschwaben Pneumologische Praxis und Schlaflabor Dr. Wolfgang Hübner		11 Goldene Regeln der Schlafhygiene	1.3.5 (1) dok

11 „GOLDENE REGELN“ der Schlafhygiene

1. Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.
2. Rauchen Sie grundsätzlich nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.
3. Trinken Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine alkoholischen Getränke.
4. Betreiben Sie 6 Stunden vor dem Schlafengehen keine körperlich anstrengenden Sport. Regelmäßige Sportausübung zu einem früheren Zeitpunkt wirkt sich jedoch schlaffördernd aus.
5. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.
6. Üben Sie kleine, entspannungsfördernde Schlafrituale aus. Geeignet sind zum Beispiel ein warmes Bad oder eine 10-minütige Lektüre.
7. Sorgen Sie für eine störungsarme Schlafumgebung (kein Lärm, keine extrem warme und kalte Temperatur, kein Fernsehen im Bett)
8. Legen Sie sich einen regelmäßigen Tagesrhythmus zu, also regelmäßige Aufsteh- und Bettgehzeiten, regelmäßig Mahlzeiten, sofern Sie ein Mittagsschläfchen halten, immer um dieselbe Zeit am frühen Nachmittag.
9. Meiden Sie Schlaftabletten oder gehen Sie sparsam damit um. Meistens verschreiben Ärzte Schlafmittel für maximal 3 Wochen. Nehmen Sie Schlafmittel nie zusammen mit Alkohol ein.
10. Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich müde sind.
11. Erlernen Sie eine Entspannungstechnik (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung) und führen sie regelmäßig durch. (Infos bei Volkshochschulen oder bei Ihrer Krankenkasse).

Dateiname:	1.3.5 (1) Dok_V1.0 Patienteninformation 11 Goldene Regeln Schlafhygiene.doc		Seite 1 von 1
Erstellt:	Bettina Wagner	am: 26.02.2009	Version: 1
Geprüft:	Dr. Wolfgang Hübner	am: 27.02.2009	gültig ab: 27.02.2009
Freigegeben:	Dr. Wolfgang Hübner	am: 27.02.2009	