

Nützliche Tipps bei Schlafstörungen

- Immer denselben Schlaf- und Wachrhythmus pflegen, auch am Wochenende. Morgens zur selben Zeit aufstehen.
- Körperliche Aktivität und Sport am Morgen oder am Nachmittag, nicht abends.
- Sich tagsüber dem Sonnenlicht aussetzen.
- Abends nichts oder nur wenig essen und nur wenig trinken.
- Abends kein Koffein (z.B. Kaffee, Schwarztee, Energy Drinks) und keinen Alkohol konsumieren.
- Mit dem Rauchen aufhören.
- Das Bett nur zum Schlafen verwenden.
- Das Schlafzimmer soll möglichst dunkel, eher kühl, frisch belüftet und ruhig sein.
- Auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit achten.
- Tagsüber nicht schlafen. Den Mittagsschlaf auslassen.
- Das Bett verlassen, falls der Schlaf nicht eintritt. Bei Schläfrigkeit zurückkehren.
- Entspannungstechniken lernen.
- Nicht zu stark auf das Einschlafen konzentrieren.
- Haustiere nicht ins Schlafzimmer lassen.
- Eine Schlaftee trinken.
- Ätherische Öle wie beispielsweise Lavendel verdunsten lassen.
- Ein entspannendes Bad nehmen.
- Ein Schlaftagebuch führen.
- Zugrundeliegende Erkrankungen und psychische Probleme behandeln.
- Das Smartphone nicht vor dem Zubettgehen verwenden.
- Abends beruhigenden Tätigkeiten nachgehen.
- Eine hochwertige und nicht zu weiche Matratze kaufen.
- Einzunehmende Medikamente in der Apotheke überprüfen lassen. Viele stören den Schlaf.
- Starke Schlafmittel nur kurzfristig, während maximal vier Wochen, einnehmen.
- Pflanzliche Schlafmittel oder Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren.

Copyright © PharmaWiki www.pharmawiki.ch

Das grösste Medikamentenlexikon der Schweiz.

Nutzung für den persönlichen Gebrauch oder die individuelle Beratung von Kunden erlaubt.