

Schlafplatz

Für Menschen mit Schlafstörungen stellt das Bett einen Wachreiz dar. Lernen Sie daher den Zusammenhang Bett = Schlafen = erholsame Nächte neu, indem Sie Ihren Schlafplatz umgestalten. Schaffen Sie sich eine bildschirmfreie, arbeitsfreie und problemfreie Wohlfühl-Zone. Folgende Faktoren können dabei hilfreich sein:

- ruhige und lärmfreie Raumatmosphäre
- Nachttischlampe mit warmem, rötlichem Licht
- Raumtemperatur bei ca. 17 Grad Celsius
- Persönliche Einschlafrituale
- Warme Haut (Pyjama, Daunendecke, Wärmeflasche)

Verlassen Sie nach 10 Minuten Wachliegezeit das Bett und gehen Sie einer entspannenden Tätigkeit nach, die mit einem positiven Ergebnis verbunden ist wie z. B. Körperpflege, Lesen, Fotoalben durchblättern, etc.

5 Tipps für Ihre Schlafgesundheit

Damit Sie wieder besser schlafen können

Ordensklinikum Linz GmbH

Barmherzige Schwestern
Seilerstätte 4 | 4010 Linz

Elisabethinen
Fadingerstraße 1 | 4020 Linz

EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE
UND DER ELISABETHINEN

T +43-(0)732-7677-0
E bhs@ordensklinikum.at

T +43-(0)732-7676-0
E elisabethinen@ordensklinikum.at

W www.ordensklinikum.at



5 Tipps für Ihre Schlafgesundheit

Damit Sie wieder besser schlafen können

Ein guter Schlaf hält uns geistig und körperlich gesund.

Folgende Tipps zeigen, wie Sie Ihre Schlafgesundheit wieder in Einklang mit dem biologischen Schlaf-Wachrhythmus bringen. Alle Tipps basieren auf Erkenntnissen der Schlafmedizin, Chronobiologie und Psychologie.

Entspannung und Selbsthypnose

Entspannungstechniken und Selbsthypnose reduzieren psychovegetative Übererregungen unter denen Menschen mit Schlafproblemen leiden und unterstützen den natürlichen Schlafrhythmus. Besonders effizient wirken Entspannungsübungen, wie Autogenes Training (nach Schultz) oder Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) im Einklang mit der biologischen Leistungskurve (Leistungshoch zwischen 9 und 11 Uhr bzw. 17 und 19 Uhr, Leistungstief zwischen 14 und 16 Uhr). Erste Erfolgserlebnisse sind nach etwa vier- bis sechswöchigem Üben zu erwarten.

Bewegung

Bewegung im Freien/bei Tageslicht synchronisiert den natürlichen leistungsbiologischen Schlaf-Wach-Rhythmus. Absolvieren Sie daher zw. 9 und 11 Uhr sowie zw. 17 bis 19 Uhr:



- tägl. 30 Minuten moderates Ausdauertraining
- 2 Mal pro Woche Krafttraining

Durch 140 Minuten mäßige körperliche Betätigung, können pro Woche über 5 Stunden Schlaf gewonnen werden. **Achtung!** Menschen mit Schlafstörungen sollten zwischen 14 und 16 Uhr sowie nach 19 Uhr nur leicht trainieren.

Lichtmenge

Sonnenlicht ist der wichtigste Taktgeber für einen gesunden Schlaf-Wachrhythmus. Es steuert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin über Lichtrezeptoren der Netzhaut und bestimmt so die biologische Leistungskurve des Menschen. Tageslicht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

- Reduzieren Sie bei Schlafstörungen daher auch tagsüber ihre Aufenthalte am Licht
- Vermeiden Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen natürliches oder künstliches Tageslicht (PCs, Laptops, Tablets, Handys)

Achtung! Der Körper reduziert das Schlafhormon Melatonin mit zunehmendem Alter. Ältere Menschen (ab 50 Jahren) sollten daher wieder etwas mehr Tageslichtstunden konsumieren.

Ernährung

Verzichten Sie ca. 2 Stunden vor dem Zubettgehen auf folgende Stoffe/Substanzen:

- kohlehydratreiches Essen (bremst die Ausschüttung von Melatonin)
- koffeinhaltige Getränke (nach 16 Uhr keinen schwarzen Tee oder Kaffee)
- Schlafmittel mit dem Wirkstoff Benzodiazepine
- Nikotin
- Alkohol

Konsumieren Sie stattdessen Pflanze und Kräuter, die eine schlaffördernde Wirkung haben. **Achtung!** Bei einer Nikotinabstinenz kann es vorübergehend zu einer Zunahme der Schlafstörungen kommen, die aber mit der Zeit verschwindet.