

Dr. med. Rose Krizanits
Ärztin für Allgemeinmedizin, Homöopathie, Psychotherapie
Dr. Andrea Weninger
Ärztin für Allgemeinmedizin, Homöopathie
Stadtstr.55
79104 Freiburg
Tel: 0761/2023299 bzw.2023288

Schlafhygiene

- Verbringen Sie nur die notwendige Schlafzeit im Bett. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie schlafbereit sind. Stehen Sie wieder auf, wenn Sie nach 15 Minuten noch nicht eingeschlafen sind.
- Achten Sie auf regelmäßige Schlafzeiten mit Aufstehen zu konstanter Zeit.
- Vermeiden Sie soweit möglich Tagesschlafepisoden.
- Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer gemütlich und lärmarm.
- Verbannen Sie Uhren und Arbeitsutensilien aus Ihrem Blickfeld. Vermeiden Sie TV oder Essen im Bett.
- Essen Sie nicht zu spät und nur leicht Verdauliches.
- Halten Sie Alkoholkarenz nach 17 Uhr und Koffeinkarenz nach 15 Uhr ein und minimieren Sie abendlichen Zigarettenkonsum.
- Beschäftigen Sie sich ein bis zwei Stunden vor dem Einschlafen mit entspannenden Dingen.
- Regelmäßiger Sport 4-6 Stunden vor dem Zubettgehen fördert den Schlaf, intensive und unregelmäßige körperliche Aktivitäten dagegen nicht.
- Einschlafrituale zum Entspannen verbessern den Schlaf.