



**Was tun bei
Schlafstörungen?**

**Tipps für die
Schlafhygiene**

Generell:

- Fester Schlafrhythmus:
Feste und realistische Schlafenszeiten
- Ausreichend Aktivität über den Tag
(soweit möglich: Bewegung vor 18:00 Uhr, wohltuende soziale Kontakte wahrnehmen, ausreichend kognitive Aktivität)
- Tagsüber kann eine Tageslichtlampe verwendet werden (insbesondere im Winter)

Abends:

- Kein schweres Essen, kein Alkohol, kein Koffein
(ab circa 15:00 Uhr)
- 1-2 Stunden vor dem Schlafen gehen keine elektronischen Medien
- Tagsüber wenn möglich nicht schlafen, um den Schlafdruck abends zu erhöhen
- 1-2 Stunden vor dem Schlafen gehen keine emotional aufwühlenden Tätigkeiten. Beschäftigung mit Sorgen und Ängsten mit genug Abstand vor dem Schlafen gehen, beispielsweise in ein Tagebuch/ Gefühlsbuch/Sorgenbuch schreiben
- Vor dem Schlafengehen den Lichteinfluss reduzieren – so werden Sie schneller müde
- ggf. Etablieren eines Einschlafrituals
- Erst bei Müdigkeit ins Bett legen



Nachts:

- Wenn Sie länger nicht eingeschlafen sind: aufstehen, ruhiger Tätigkeit nachgehen, bei Müdigkeit wieder hinlegen.
- Nachts nicht auf die Uhr schauen

Gestaltung des Schlafzimmers:

- Keine aufwühlenden oder aktivierenden Dinge im Schlafzimmer (z. B. Sportgeräte, Schreibtisch)
- Sorgen Sie in Ihrem Schlafzimmer insgesamt für eine angenehme Atmosphäre (kühl, ruhig, dunkel)
- Wenn möglich, Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen: Kein Bildschirm im Bett: Weder TV noch Handy; Tagsüber lieber auf dem Sofa statt auf dem Bett ausruhen

Die cts Rehakliniken im Verbund

GEMEINSAM. FÜR MENSCHEN.

cts
Klinik
Korbmattfelsenhof
Baden-Baden



Fremersbergstraße 115
76530 Baden-Baden
Tel. 07221 367-0
www.cts-reha-bw.de

cts
Sankt Rochus
Kliniken
Bad Schönborn



Sankt-Rochus-Allee 1–11
76669 Bad Schönborn
Tel. 07253 82-0
www.sankt-rochus-kliniken.de

cts
Klinik
Schlossberg
Bad Liebenzell




Hindenburgstraße 47
75378 Bad Liebenzell
Tel. 07052 509-0
www.cts-reha-bw.de

cts
Klinik
Stöckenhöfe
Wittnau bei Freiburg



Stöckenhöfe 1
79299 Wittnau bei Freiburg
Tel. 0761 4015-0
www.cts-reha-bw.de

Unsere Klinikportraits bei  YouTube