

informiert aktuell:

Schlafforschung und Schlafmedizin:

Feste Regeln fördern Deinen gesunden Schlaf

Der Begriff der „Schlafhygiene“ bezeichnet Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf sind ein gesunder Lebenswandel und gute Ernährung.

Die Einhaltung weniger Regeln verhilft den meisten Menschen zu einem besseren, erholsameren Schlaf, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung, Marburg (www.dgsm.de):

Nehmen Sie 4 - 6 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.

Rauchen Sie nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.

Trinken Sie 4 - 6 Stunden vor der Nachtruhe keine alkoholischen Getränke.

Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.

Betreiben Sie 6 Stunden vor dem Bettgang keinen körperlich anstrengenden Sport.

Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und (zu) warme Temperaturen im Schlafzimmer.

Buchtipps zum Thema:

Richtig schlafen kann man lernen



Prof. Dr. Jürgen Zulley: Mein Buch vom guten Schlaf.
ZS Zabert Sandmann Verlag, München 2005, ISBN 3-89883-134-5

Erholsamer Schlaf ist für viele nicht mehr selbstverständlich: Rund 40 Prozent der Menschen klagen über Schlafprobleme. Der renommierteste deutsche Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley weiß wie kein Zweiter, was dagegen hilft. Er räumt mit weit verbreiteten Vorurteilen und falschen Erwartungen an den Schlaf auf. Wussten Sie etwa, dass wir jede Nacht sage und schreibe 28-mal aufwachen, ohne es zu merken, und dass unser Gehirn nachts oft aktiver ist als am Tag? Ob wir am Tag fit sind, entscheidet nicht die Schlafdauer, sondern die Schlafqualität.

Prof. Dr. Zulley präsentiert verblüffende Erkenntnisse aus der Schlafforschung und gibt all jenen, die über Schlafprobleme klagen, praktische Hilfen. Beschrieben werden Ursachen und Hintergründe von schlechtem Schlaf und wie

man (wieder) richtig schlafen lernen kann. Finden Sie heraus, welcher Schlaftyp Sie sind und ob Sie unter einer ernsthaften Schlafstörung leiden.

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)