

Gemeinschaftspraxis de Greck und Dietz

Frau S. de Greck - Fachärztin Allgemeinmedizin

Herr Ph. Dietz - Facharzt Innere Medizin und Allgemeinmedizin

Zentrumstrasse 11, 21745 Hemmoor

Tel. 04771 3110 Fax 04771 643700

Anmeldung@Hausarzt-Hemmoor.de

www.Hausarzt-Hemmoor.de



de Greck & Dietz
Praxis für Allgemeinmedizin

Schlafhygiene

- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke mehr trinken. (Kaffee, Schwarztee, Cola, etc.)
- Alkohol weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen
- Rauchen aufgeben oder zumindest reduzieren.
 - Kurz vor dem Schlafengehen nicht mehr rauchen.
- schwere Mahlzeiten am Abend vermeiden
- regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag
- Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen
- ein persönliches Einschlafritual einführen
 - z.B. abendlicher Kräutertee
 - z.B. ritualisierte Abendtoilette (Gesicht waschen, Zähneputzen)
 - z.B. Hände vor dem Einschlafen eincremen
- angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer (ruhig, abdunkeln, vor dem ins Bett gehen Stoßlüften)
- nachts nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen
 - „tickende“ Wecker oder Uhren im Schlafzimmer vermeiden
- Entspannungsübungen:
 - Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
 - „Ruhebild“
 - Meditationsübungen
- Schlaffördernde Pflanzen:
 - Baldrian
 - Lavendel
 - Hopfen
 - Melisse
 - Passionsblume