

Was tun bei Schlafstörungen?

Ihre Apotheke informiert

Wer Probleme mit dem Einschlafen hat oder nachts häufig wach liegt, ist tagsüber weniger leistungsfähig und zudem anfälliger für Krankheiten. Hier einige Tipps dazu, was Sie selbst für einen guten Nachtschlaf tun können.



Optimale Schlafbedingungen

- Nutzen Sie das Schlafzimmer nur zum Schlafen, und verbannen Sie alles, was an die Arbeit erinnert.
- Halten Sie regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein (auch am Wochenende, Abweichung max. 30 Min.).
- Lüften Sie vor dem Schlafengehen noch einmal gut durch. Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen liegt bei 16 bis 18 Grad Celsius.
- Bleiben Sie nicht länger als notwendig im Bett, sondern stehen auf, wenn Sie wach sind. Sechs bis acht Stunden Schlaf pro Tag reichen aus.
- Wählen Sie eine Matratze, die nicht zu hart und nicht zu weich ist. Das Bettzeug sollte nicht zu warm/kühl sowie feuchtigkeitsabführend sein.
- Sind Sie lärm- und lichtempfindlich, helfen Ohrstöpsel und Schlafbrille oder Jalousien/Rollos, die den Raum abdunkeln.
- Vermeiden Sie es, im Bett fernzusehen, den Laptop oder das Smartphone/Tablet zu nutzen.

Ernährung, Sport, Entspannung

- Essen Sie keine schwer verdaulichen Speisen und nicht zu spät zu Abend.

- Verzichten Sie mehrere Stunden vor der geplanten Einschlafzeit auf anregende Getränke (z. B. Cola, Kaffee, Tee, Energy Drinks) und Alkohol.
- Sportliche Aktivitäten bis etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen, das Hören ruhiger Musik oder das Lesen eines Buches sorgen für Entspannung.
- Führen Sie entspannungsfördernde Schlafrituale vor dem Zubettgehen ein, zum Beispiel ein Entspannungsbad mit Zusätzen von Lavendel, Melisse oder Heublumen oder auch warme Fußbäder.

Einschlafhilfen

- Schlafstörungen können von allein verschwinden, sobald der Auslöser wegfällt (z. B. Stress, vorübergehende familiäre, gesundheitliche oder berufliche Probleme, etc.).
- Pflanzliche, homöopathische und synthetische Präparate aus der Apotheke können bei Ein- und Durchschlafstörungen helfen. Lassen Sie sich beraten, welches Präparat das richtige für Ihr Problem ist.
- Dauern die Schlafstörungen an und Sie sind tagsüber sehr müde und unkonzentriert, suchen Sie den Arzt auf.