

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz



**Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder Trier**

Nordallee 1 · 54292 Trier
Tel. (0651) 208-0 · Fax (0651) 208-1299
www.bk-trier.de · info@bk-trier.de

Fachpsychologisches Zentrum

Leitung: Dr. rer. nat. Birgit Albs-Fichtenberg

Psychotherapie · Neuropsychologie ·
Traumapsychotherapie/EMDR · Psychoonkologie ·
Psychodiabetologie · Supervision · Gutachten

Erholsam Schlafen.

Workshop anlässlich des 2. Forum Psychologie
am 16.01.2016

Petra Fröhlich
Diplom-Psychologin
Klinische Neuropsychologin GNP
Fachpsychologisches Zentrum

p.froehlich@bk-trier.de

Zur Förderung erholsamen Schlafes empfiehlt es sich die Regeln der Schlafhygiene zu berücksichtigen. Dies sind Verhaltensweisen, die einen erholsamen Schlaf fördern, ausgerichtet auf Menschen mit Schlafproblemen

Dies umfasst die

- Gestaltung der Schlafumgebung und des Tagesablaufes
- Berücksichtigung des natürlich Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verhaltensempfehlungen für die Nacht.

Regeln für einen guten Schlaf

- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke trinken (Kaffee, Schwarztee, Cola)
- Alkohol trinken weitgehend vermeiden und keinesfalls als Schlafmittel einsetzen
- Verzicht auf Appetitzügler
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen
- Ein persönliches Einschlafritual einführen
- Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen
- In der Nacht nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr schauen

(Aus: AWMF S3 Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/ Schlafstörungen. AWMF-Register Nr. 063/001)