

Zehn Tipps für einen gesunden Schlaf

Somnambulismus ist eine Schlafstörung. Überanstrengung, Stress - auch in der Schule - können Ursachen sein. Versuchen Sie Entspannung herbeizuführen, etwa durch Autogenes Training, aber auch, indem Sie Ihre zum Schlafwandeln neigenden Kinder nach deren Problemen befragen.

Die "Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin" empfiehlt folgendes Verhalten für einen gesunden und erholsamen Schlaf

1. Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
2. Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein.
3. Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende und im Urlaub.
4. Vermeiden Sie kleine Nickerchen am Tage. Sollte die Müdigkeit zu groß sein, schlafen Sie maximal eine Stunde und nicht nach 15 Uhr.
5. Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen oder Medikamente zu sich.
6. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.
7. Betreiben Sie sechs Stunden vor dem Schlafengehen keinen anstrengenden Sport.
8. Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Geräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer.
9. Im Bett sind nur Schlafen und Sex erlaubt. Sie sollten im Bett nicht lesen und keine beruflichen Unterlagen bearbeiten.
10. Vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr.



**Versicherungsbüro
Wolfgang P. Güls**

