

## Regeln für erholsamen Schlaf

- Jeden Morgen zur selben Uhrzeit aufstehen
- Regelmäßige sportliche Betätigung
- Stressmanagement – Ausgleich Be- und Entlastung
- Emotionalen Stress reduzieren & für erfüllten Tag sorgen
- Wichtige Dinge, die anstehen, vorher erledigen
  
- Entspannungsübungen regelmäßig durchführen (z.B. PMR, autogenes Training, Meditation...)
- 4 Stunden vor dem Schlaf kein Nikotin, kein Koffein
- Nach 19 Uhr nicht mehr essen, leichte Kost, kein Alkohol
- Entspannende Musik hören, Buch lesen, Spaziergang an der frischen Luft
- Entspannungsbad/Fußbad, Beruhigende Dufttinkturen
- Positive Gedankenlenkung, entspannungsfördernde Rituale (z.B. warmes Bad, Tee)
  
- Vor dem Schlafen das Zimmer lüften
- Auf kühle, ruhige und dunkle Schlafumgebung achten
- Nur müde ins Bett gehen
- Bett nur zum Schlafen benutzen (kein Essen, Arbeiten, Fernsehen etc.)
- Auf Schlaf tagsüber und „dösen“ z.B. abends vor dem Fernseher verzichten
- Störende Lichtquellen und Geräusche beseitigen
- Abschalten von Elektrogeräten, WLAN etc. (Funkwellen)
  
- Wenn Schlaf nach 15 – 20 min nicht gelingt: aufstehen und etwas Entspannendes machen, ablenken (z.B. einen Tee zubereiten)
- Beim Aufwachen nachts: nicht auf die Uhr sehen (bewirkt Stress)
- Gedankenstopp, Techniken gegen Grübeln & Sorgen
  
- Substanzen, die helfen können:
  - Aminosäuren, Spurenelemente, Hormone, Adaptogene, Dosierung nach individueller Beratung:
    - 5-HTP (z.B. 50 – 150mg abends), z.B. Griffonia
    - GABA (400 – max. 1000 mg abends)
    - Glycin, Taurin, Magnesium (stärken Nervenzellen, unterstützen Entgiftung)
    - Melatonin, 30min vor dem Schlafengehen
    - Ashwaghanda als Kur z.B. 4 Wochen
    - CBD Tropfen
  - Pflanzlich:
    - Baldrian und Passionsblumenkraut
    - Lavendelöl, z.B. als Kapsel einnehmen 0-0-1
    - Kombinations-Präparate (Hopfen, Passionsblume)
  - Allgemein: Omega-3-Fettsäuren 2-3 gr/Tag, Lecithin (stärken Nervenzellen), B-Vitamine
  - Beruhigende Musik und Parasympathikus anregende Übungen, Programme und Geräte

*Hinweis: Dieses Schreiben dient der Informationsvermittlung und ersetzt keine individuelle Beratung. Melden Sie sich bitte bei Fragen oder Problemen zur ärztlichen Rücksprache.*