

Tipps

zur Tagesstruktur
zu Genussmitteln/Mahlzeiten
zu optimalen Schlafbedingungen
zur Einstimmung auf die Nacht
aus der Naturheilkunde



Falls Sie in dieser Informationsbroschüre keine ausreichende Hilfestellung für sich gefunden haben, vereinbaren Sie bitte ein individuelles Beratungsgespräch mit unserem Ernährungsberater oder Gesundheitstrainer.

Ihr Malteser Gesundheitsteam

Tipps zur Tagesstruktur

Die Gestaltung Ihres Tagesablaufes kann sich auf Ihre Schlafqualität auswirken.

Wir empfehlen Ihnen daher:

- Erstellen Sie einen Tagesplan, um feste Tätigkeiten dort zu notieren.
- Versuchen Sie, Ursachen für Ihre Schlafstörungen herauszufinden und zu beheben – eventuell auch mit professioneller Hilfe.
- Vermeiden Sie „Langeweile“ und planen Sie soziale Kontakte und Verabredungen ein.
- Regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten einhalten.
- Bei Müdigkeitsphasen am Tage keinen längeren „Mittagsschlaf“ halten. Überlegen Sie schon vorher, mit welchen Tätigkeiten diese Tiefs überwunden werden können (zum Beispiel Räkeln, gymnastische Übungen, Spaziergang und so weiter).

Kurzfristige Schlafstörungen treten häufig auf. Eine Ein- oder Durchschlafstörung, die mehr als einen Monat besteht, ist abklärungs- und behandlungsbedürftig. Sie sollten darüber mit Ihrem Arzt sprechen.

Genussmittel/Mahlzeiten

- Mahlzeiten nicht zu spät einnehmen (Belastung des Magen-Darm-Traktes, falscher Zeitgeber)
- keine Stimulantien nach 18.00 Uhr (Kaffee, schwarzer Tee, anregende alkoholische Getränke, wie zum Beispiel Sekt, Wein)
- keine Rohkost oder rohes Obst als Abendmahlzeit

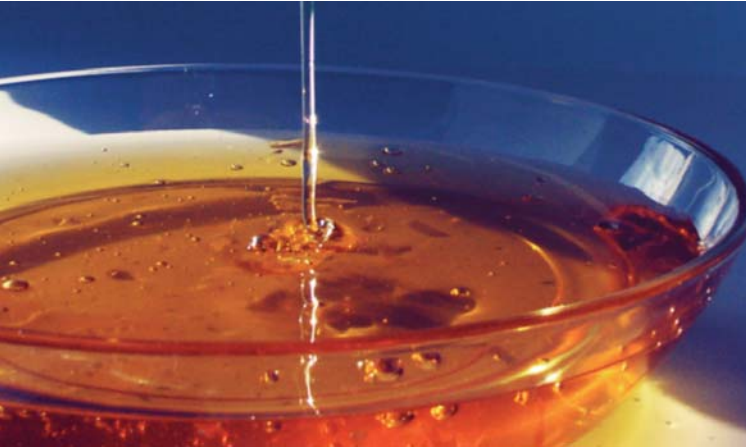
Optimale Schlafbedingungen

Wir raten Ihnen:

- keine intensive körperliche Belastung vorm Zubettgehen
- gute Matratze
- dunkler, ruhiger Raum
- Bettwäsche aus Naturfasern (zum Beispiel Baumwolle)
- eher kühlere Raumtemperatur (optimal zwischen 15-16 Grad)
- Frischluft oder gut gelüftetes Schlafzimmer
- ausreichende Luftbefeuchtung im Schlafzimmer

Einstimmung auf die Nacht

- Üben Sie abends eher ruhige Tätigkeiten aus.
- 1 bis 2 Stunden vor dem Hinlegen für circa 10 bis 15 Minuten eine Ruhephase einplanen, die zur Sammlung und zum Überdenken des Tages dient. Notieren Sie Wichtiges!
- Sie sollten unmittelbar vorm Schlafengehen keinen Sport treiben oder die Sauna besuchen (die Körpertemperatur steigt und kann somit das Einschlafen erschweren).
- Ruhige Bewegung am Abend (zum Beispiel Abendspaziergang).
- Gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
- Benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen.
- Vermeiden Sie Lesen, Fernsehen und Radio hören im Bett.
- Fernsehen am Abend mindert die Schlafqualität.
- Bei Schlafschwierigkeiten aufstehen, die Schlafumgebung verlassen und zum Beispiel eine Körperwaschung durchführen.
- Schauen Sie nicht auf die Uhr.
- Das Bett und das Schlafzimmer sollen ein Stimulus zum Schlafen sein und nicht negativ besetzt werden.



www.malteser-medizin-plus.de

Patienteninfo

Tipps aus der Naturheilkunde

Schlaffördernder Tee

- Kräutertee aus Baldrian, Melisse, Hopfen, Lavendel, Passionsblume
- *Sidroga* Entspannungstees

Kneipp-Anwendungen

Wenn Sie nicht leicht frieren und eher warme Füße haben:

- Schlafwickel mit feuchten Socken (feuchte Leinensocken über die Füße ziehen und darüber warme Wollsocken)
- kalte Ganzkörperwaschung, abstreifen mit der Hand, abtupfen und dann ins Bett legen
- kalter Knieguss

Falls Sie leicht frieren und zu kalten Füßen neigen:

- warme Fuß-Wärmflasche
- warme Fußbäder mit Melisse, Baldrian oder Lavendel
- Trockenbürsten als Teilanwendung an Beinen und Armen (beruhigend und entspannend)
- Entspannungsbad mit oder ohne Zusätze wie zum Beispiel Melisse oder Lavendel (Vollbad bei 37 Grad oder ansteigendes Vollbad, bei dem die Temperatur nach und nach bis 42 Grad erhöht wird.

Sonstiges

- warme Milch mit Honig (in der Milch ist die Aminosäure Tryptophan enthalten, die zu Serotonin wird und so Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus nimmt)
- Leberwickel
Wärmflasche mit feuchtem Tuch umwickeln, unter den rechten Rippenbogen auf den Bauch legen, trockenes Handtuch darüber legen
- spezielle Duftöle (zum Beispiel Melisse) oder Kräuterkissen (zum Beispiel Lavendel)
- Entspannungsmusik oder Entspannungsanleitung auf CD
- Kirschkern- oder Dinkelkissen in Mikrowelle anwärmen und auf/unter das Kreuzbein (oberhalb des Steißbeins) legen
- Indem man sich nicht mehr auf das Einschlafen konzentriert, kann sich der Schlaf leichter einstellen. Probieren Sie einmal Folgendes: ins Bett legen, Augen schließen und versuchen Sie, wach zu bleiben.
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über die Zeitpunkte von Medikamenteneinnahmen.



Schlafstörungen

Malteser Medizin Plus®

Das Plus für Ihre
Gesundheit



© MTC, Köln 2007

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.