

# Grundregeln

- Regelmäßige Schlafzeiten: Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit morgens auf.
- Verzichten Sie auf einen Mittagsschlaf oder ein Nickerchen im Sessel zwischendurch.
- Optimale Schlafbedingungen gewährleisten: Ein ruhiges, verdunkeltes, gut gelüftetes und kühles (14 bis 18°C) Schlafzimmer.
- Fernseher und Radio gehören nicht ins Schlafzimmer.
- Vermeiden Sie die Einnahme anregender Getränke (Alkohol, Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola etc.) in größeren Mengen oder üppige Mahlzeiten in den letzten 2 Stunden vor dem Zubettgehen.
- Benutzen Sie keine Medikamente, die den Schlaf stören und nehmen Sie Schlaf- oder Beruhigungsmittel nicht über einen längeren Zeitraum ein.
- Seelische Belastungen und Probleme sollten nicht mit ins Bett genommen werden. Diese können Sie durch Entspannungsübungen am Abend zurückdrängen.
- Ein entspannendes Einschlafritual, warme Fußbäder oder das Trinken von warmer Milch fördert die Einschlafneigung.
- Regelmäßige körperliche Aktivität am Tage, aber nicht kurz vor dem Schlafengehen, steigert das Schlafbedürfnis.
- Können Sie nicht einschlafen, stehen Sie auf und gehen erst bei Müdigkeit wieder ins Bett.

**Kassenärztliche Vereinigung** – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin

**Bei der Suche nach einem Arzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**