



# Schlaf- störungen

Patienten  
Info **14**

## Tipps bei Schlafstörungen

Mehr als die Hälfte aller erwerbstätigen Deutschen schläft häufiger schlecht. Oft liegt es nur an kleinen banalen Dingen, die zu beachten sind und die einen erholsamen Schlaf fördern.

- 1.** Warme Milch und Honig: Milch enthält den Eiweißbestandteil Tryptophan, den der Körper für die Produktion des Schlaf fördernden Botenstoffs Serotonin benötigt. Honig erleichtert die Aufnahme des Tryptophans.
- 2.** Natürliche Schlafmittel: Baldrian verkürzt die Einschlafzeit und hilft die Durchschlafzeit zu verlängern. Homöopathische Mittel gegen Schlafstörungen sind beispielsweise Frauenschuh oder Passionsblume.
- 3.** Warmes Bad: Ein kurzes, warmes Wannenbad löst Verspannungen und macht angenehm müde.
- 4.** Schlafdiät: Wer regelmäßig unter Einschlafstörungen leidet, sollte morgens bewusst früher aufstehen. Dadurch steigt der Schlafdruck am Abend. Vermeiden Sie auch das kurze „Nickerchen“ zwischendurch.
- 5.** Bewegung: Regelmäßiges körperliches Training am Vormittag oder Nachmittag fördert den Schlaf. Sport am Abend aktiviert den Körper eher und führt zu Einschlafproblemen.

**6.** Eine Flasche Bier oder Wein am Abend mögen beim Einschlafen helfen. Sie bringen aber die Tiefschlaf- und Traumphase durcheinander. Dadurch wird der Schlaf weniger erholsam, die Muskulatur der Atemwege erschlafft und das Schnarchen wird gefördert.

**7.** Nikotin, Kaffee und Schwarztee wirken anregend und beeinflussen den Schlaf. Wer Schlafprobleme hat, sollte auf diese Genussmittel ab 15 Uhr verzichten.

**8.** Mit leerem oder zu vollem Magen schläft es sich schlecht. Die letzte Mahlzeit sollte etwa vier Stunden vor dem Schlafen gehen liegen.

**9.** Fernseher, Computer und Handy gehören nicht an die Bettkante.

**10.** Leise, dunkel und nicht zu kalt (etwa 18°C) sollte ein Schlafzimmer sein.

**11.** Gespräche über Probleme und Sorgen sollten nicht in die späten Abendstunden verlegt werden.

# Dr. med. Mireille Untiedt

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin | Geriatrie

Bahnhofstraße 1 | 25572 St. Margarethen  
Fon: 0 48 58-10 10 | Fax: 0 48 58-10 17  
info@druntiedt.de | www.druntiedt.de

Sprechzeiten:

Mo., Di., Mi. + Fr.: 08-12 Uhr

Mo. + Do.: 16-18 Uhr

