

# Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

## Schlafhygiene



### Tipps und Tricks für den gesunden Schlaf

Unter Schlafhygiene versteht man alle Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Für jeden Schlafgestörten ist es daher ratsam, diese Regeln im Hinblick auf eigene Gewohnheiten zu überprüfen, um ggf. Veränderungen einzuleiten. Hier die wichtigsten Grundregeln.

- Haben Sie ein bequemes, Ihrem Alter und Ihrem Gewicht angepasstes Bett?
- Das Schlafzimmer sollte vor dem Zubettgehen gut gelüftet werden!
- Schlafen Sie nicht bei offenem Fenster (besonders im Winter)!
- Das Raumklima sollte zwischen 16 – 18 Grad Celsius haben!
- Das Schlafzimmer sollte für Sie ein Raum der Entspannung sein, verbannen Sie daher berufliche Unterlagen, spannende und aufregende Lektüre sowie Speisen!
- Verbannen Sie: Telefon, Handy, Computer, Fernseher....
- Achten Sie auf einen gleichen Schlafrhythmus!
- Trinken Sie etwa 4 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol!
- Regelmäßiger Sport und regelmäßige Bewegung fördern den Schlaf!
- Nikotin ist ein Anregungsmittel, welches das Einschlafen stört!
- Nehmen Sie mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen keine größeren Mahlzeiten zu sich!
- Zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen sollten Sie eine „Pufferzone“ einrichten (kein Blaulicht wie z.B. Fernsehgerät, Handy, Computer.....)!
- Gewöhnen Sie sich an ein regelmäßiges Zubettgehritual!
- Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können!
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr oder Ihr Handy!
- Vermeiden Sie den Schlaf am Tage!

Auch wenn viele dieser Regeln bedeuten, dass Sie auf die eine oder andere liebgewonnene Gewohnheit verzichten müssen, sollten Sie doch keinesfalls auf Sparflamme leben, sondern auch in den Abendstunden angenehmen Aktivitäten nachgehen. Bedenken Sie, dass nicht nur der Schlaf den folgenden Tag bestimmt, sondern umgekehrt gilt auch: der Tag bestimmt die Nacht. Nur ein aktiv gestaltetes Wach-Leben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage [www.schlafapnoe-essen.de](http://www.schlafapnoe-essen.de), sowie bei unseren Infoabenden. Wir treffen uns an jedem 3. Dienstag im Monat ab 18:00 Uhr zum Austausch. Zeitgleich findet auch eine Maskenstunde statt. Ein Fachvortrag beginnt immer um 19:00 Uhr in der MUNDUS Senioren-Residenz im Girardethaus (Eingang 8), Girardetstraße 2-38 in 45131 Essen-Rüttenscheid.

### Corona-Spezial-Service - Digitale Gesprächsrunden

Solange die Vorschriften ein Zusammenkommen nicht ermöglichen, bieten wir Ihnen an jeden 3. Dienstag im Monat digitale Gesprächsrunden an. Weitere Informationen sowie die Themen der Gesprächsrunden, finden Sie auf unserer Homepage oder können per Mail angefordert werden oder über unser Vereinstelefon erfragt werden.

### Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

Michael Biermann  
Alfredstraße 309  
45133 Essen  
E-Mail: [selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de](mailto:selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de)

Beratungshotline: 0176 51 51 55 33  
Telefon: 0201 17 75 699  
Telefax: 0322 23 65 3497  
[www.schlafapnoe-essen.de](http://www.schlafapnoe-essen.de)

Alle Angaben nach besten Wissen, jedoch ohne Gewähr. Stand: März 21

