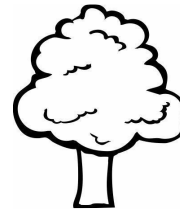


Dr. med. Norbert Bauer
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Gynäkologie
Faltenunterspritzung mit Hyaluron
Isarstraße 25
91052 Erlangen
Tel.: 0 91 31/30 30 53
www.dr-bauer-erlangen.de
www.prako.de



Ihre Wohlfühlpraxis

Erstellt von: Cornelia Haag
Philipp Kessler

27.04.2015
06.09.2012

Patienten-Info Schlafstörung

Liebe Patientin, lieber Patient,
Sie leiden unter Schlafstörungen. Mit dem Einhalten weniger Regeln lässt sich Ihre Symptomatik verbessern.

- **Morgens:**
 - **Tageslicht** für eine halbe Stunde nach dem Aufstehen
- **Tagsüber:**
 - Tagesschlaf maximal 20 min
 - Rauchverzicht
 - sportliche Tätigkeit
- **Abends:**
 - A: nur mit ausreichendem Abstand zum Einschlafen (> 2Std):
 - Alkohol
 - Größere Mahlzeiten (außer Betthupferl)
 - Körperliche Anstrengung
 - Koffeinhaltige Getränke (nicht ab nachmittags)
 - B: Aufregung meiden (Fernseh, Streit,...)
- **Vor dem Schlafengehen:**
 - nur bei **deutlicher Müdigkeit** zu Bett gehen
 - **feste** Zubettgeh- u. Aufstehzeiten einhalten (auch am Wochenende)
 - Raumtemperatur zwischen 16-18°C
 - Schlafzimmeratmosphäre angenehm gestalten (angenehme, diskrete Gerüche; Dunkelheit; Stille)
 - warme Socken anziehen
- **In der Nacht:**
 - Bett nur zum Schlafen (und Sex) nutzen
 - Nach 10 min wach im Bett liegen:
 - Aufstehen
 - Frische Luft schnappen
 - wenn wieder sehr müde, dann ins Bett und nochmals versuchen zu schlafen
 - (gleiches Procedere wiederholen bis zum Einschlafen)
 - Schlafdauer begrenzen auf Ihren individuellen Schlafbedarf
 - nicht dauernd auf Uhr schauen

Das kann Ihnen ebenfalls helfen:

- Verhaltenstherapien:
 - Entspannungstechniken:
 - autogenes Training
 - progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
 - Schlafrestriktion und paradoxe Intention („Wille, nicht schlafen zu dürfen)
- Pflanzliche Arzneimittel:
 - Baldrianwurzelextrakte (z.B.: Baldriparan)
 - Melissenblätter
- **Achtung:** sollten Schlafmittel unumgänglich sein, unbedingt in jeder Woche 3 Tage hintereinander eine Pause mit den Schlafmitteln machen. Dadurch sinkt das Risiko einer Abhängigkeit.