



Dr. Monika Grummt
Praxis für Kinder- und
Jugendpsychiatrie
Psychotherapie



Praxis Dr. Monika Grummt
Steinweg 4
(Zugang über Gemüsemarkt)
96450 Coburg

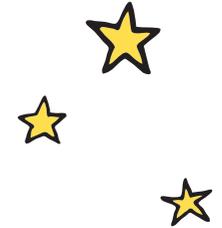
Tel.: 09561 238373-0
Fax: 09561 238373-99
info@dr-monika-grummt.de
www.dr-monika-grummt.de

www.dr-monika-grummt.de

So schläfst Du leichter ein



Dr. Monika Grummt
Praxis für Kinder- und
Jugendpsychiatrie
Psychotherapie

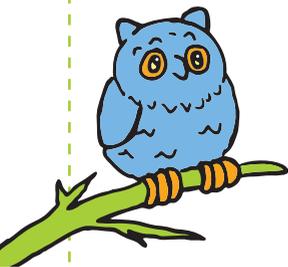


www.dr-monika-grummt.de

Einschlafen ist eine Frage der Gewöhnung!

Du hast Dir angewöhnt, dass Du schlecht einschläfst. Das kannst Du wieder verändern, wenn Du es lange genug übst. Verschiedene Tipps können Dich dabei unterstützen. Und der Körper muss wieder lernen, die richtigen Hormone zum richtigen Zeitpunkt freizusetzen.

© 2019 Dr. Grummt



1. Nachteule oder Früher Vogel?

Wenn Du vom Typ her eine Nachteule bist, dann leg Dich nicht zu früh ins Bett, sonst wird es nichts mit dem Einschlafen. Wenn Du dagegen abends in der Regel früh müde bist, gib ruhig Deinem natürlichen Schlafbedürfnis nach. Dein Körper braucht dann wahrscheinlich mehr Schlaf als andere.



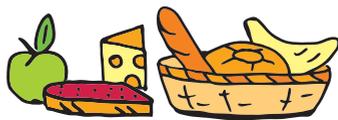
2. Früher aufstehen

Versuch mal, über längere Zeit morgens früher aufzustehen. Je regelmäßiger Du das tust, desto besser klappt das abendliche Einschlafen.



3. Nicht zu spät Essen

Wenn Dein Magen zu voll oder zu leer ist, kannst Du nur schwer einschlafen.



4. Abends zur Ruhe kommen

Zwischen einem hektischen Tag und einer ruhigen Nacht muss Zeit bleiben für einen erholsamen Abend, damit auch Deine Nerven von Leistung auf Entspannung umschalten können. Jeglicher Medienkonsum putscht auf, auch wenn Du das so nicht empfindest!



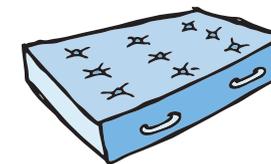
6. Bett = Schlaf

Dein Bett solltest Du nur zum Schlafen benutzen, damit Deine Gedanken gleich umschalten, wenn Du Dich ins Bett legst. Du „programmierst“ damit Deine Gedanken.



7. Wie man sich bettet...

Die Matratze sollte nicht durchgelegen sein. Feste Matratzen sind für die Wirbelsäule und ein entspanntes Liegen günstiger als eine weiche Unterlage, auch wenn das anfangs ungewohnt erscheint. Nimm Dir eine Bettdecke, mit der Du nicht schwitzt oder frierst.



8. Lärm vermeiden

Dein Zimmer sollte ruhig sein. Straßengeräusche oder andere Lärmquellen, wie der Fernseher der Eltern im Wohnzimmer, erschweren das Einschlafen.



9. Licht vermeiden

Licht ist ein Weckreiz, der das Einschlafen erschwert. Dazu solltest Du 3 - 4 Stunden vor dem Einschlafen keine Bildschirmmedien benutzen, weil das darin enthaltene Licht dem Körper vorgaukelt, dass es heller Tag ist. Vorhänge oder Rollläden helfen Dir, dass das Zimmer ausreichend dunkel ist.



10. Raumtemperatur und Frischluft

Es darf nicht zu heiß oder zu kalt sein. Optimal für das Einschlafen sind 16 - 18 °C. Lüfte vor dem Schlafengehen das Zimmer kurz und kräftig durch oder lass das Fenster in der Nacht leicht geöffnet.

11. Entspannungsübungen

Du kannst lernen, Dich mit speziellen Techniken zu entspannen. Du kannst einen Yoga-Kurs besuchen oder spezielle Entspannungstechniken lernen.



12. Nächtliches Aufwachen

Wenn Du nachts aufwachst und längere Zeit wach liegst, ist es am wichtigsten, sich nicht darüber zu ärgern, sondern ruhig zu bleiben. Dein Körper erholt sich auch, wenn Du wach liegst. Oft hilft es, für kurze Zeit aufzustehen, ein Glas warme Milch oder einen Kräutertee zu trinken, ein wenig zu lesen oder Musik zu hören und sich dann wieder hinzulegen.



Manchmal musst Du etwas einige Zeit ausprobieren, bis Du merkst, dass Dir das hilft. Je konsequenter Du bei der Sache bleibst, desto schneller stellt sich der Erfolg ein. Alles, was Du neu lernst, braucht Zeit, also... ..abwarten und Tee trinken!