

## „Grünes Rezept“ – Nichtmedikamentöse Empfehlungen für Patienten

1.

### **Einhalten eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus durch:**

- Konstante späte Zubettgehzeit
- Konstante Aufstehzeiten am Morgen, unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens (auch am Wochenende bzw. Urlaub)
- Möglichst kein Tagesschlaf (wenn, dann regelmäßig)
- Insgesamt Verkürzen der Bettzeit

2.

### **Schaffen einer positiven Einstellung zum Schlafengehen:**

- Nur bei Müdigkeit zu Bett gehen
- Entspannungsübungen
- Schaffen von Schlafritualen (z.B. ein Glas Milch trinken)
- Aufstehen bei quälender Schlaflosigkeit (aber nichts aktivierendes unternehmen, sondern z.B. im Dunkeln Musik hören)
- Keine Ausübung von mit Schlaf unvermeidbaren Tätigkeiten im Bett (z.B. Essen, Arbeiten etc.) sexuelle Aktivitäten ausgenommen
- Nachts möglichst nicht auf die Uhr schauen und damit Schlafstörungen an bestimmte Zeiten binden (i.S. eines Lernprozesses)

3.

### **Allmähliche Verringerung der geistigen und körperlichen Anspannung vor dem Zubettgehen durch:**

- Regelmäßige körperliche Aktivität am Tag (möglichst vormittags)
- Entspannungsübungen
- Entspannende Schlafrituale (z.B. warmes Bad nehmen)
- Keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten vor dem Zubettgehen

4.

### **Äußere und innere Störquellen ausschalten durch:**

- Lärmdämmung
- Angenehme Temperatur (z.B. 16° Celsius)
- Wecker umdrehen oder unters Bett stellen
- Vermeiden von Koffein, Nikotin, Alkohol und schweren Mahlzeiten am späten Nachmittag und Abend
- Wenn Schlafmittel nötig sind, dann nicht länger als 3 Wochen und nicht jede Nacht einnehmen