



Informationsblatt „Schlaf“

Tipps für Schlafgestörte vom Schlafforscher Zulley:

Koffeinhaltige Getränke ab mittags möglichst weglassen.

Verzicht auf **Zigaretten** am Abend.

Abends keinen **Alkohol** trinken, denn, so Zulley: „Alkohol stört den Schlaf.“ Die Regeln zu befolgen sei ideal, aber natürlich sei auch Genuss wichtig, relativierte er. Deshalb sei ein Glas Wein etwa am Abend in Ordnung. Aber es sei zu beachten: Mit zunehmendem Alter vertrage man auch weniger Alkohol.

Kein **Sport** mehr am Abend.

Nur ins Bett gehen, wenn man **müde** ist. Dort sollte man auch nichts anderes tun, als zu schlafen.

Wer nach zehn Minuten noch wach ist, sollte **wieder aufstehen**.

Wer nachts wach wird, sollte laut Zulley nicht **auf die Uhr schauen**.

Mittagsschlaf nicht länger als 30 Minuten.

Nach den schlafhygienischen Regeln ist es zudem besser, nicht tagsüber zu schlafen. Zulley sieht das aber anders: „Ich bin für einen kurzen Mittagsschlaf. Aber nicht länger als 30 Minuten! Dann nimmt man sich nichts vom Nachtschlaf weg.“ Schlafe man tagsüber länger, sinke der Schlafdruck am Abend, und man könne nicht einschlafen.

Aber ein kurzer Mittagsschlaf zwischen zehn und 30 Minuten, bei dem man nicht in den Tiefschlaf fällt, entspanne, erhöhe die Leistungsfähigkeit am Nachmittag und beeinträchtige den Nachtschlaf nicht. Im Gegenteil, man könne nachts sogar besser schlafen, so Zulleys eigene Erfahrung.

Es ist gar nicht so schlimm, wenn man mal schlecht schläft. Da ist man oft am nächsten Tag sogar besser drauf.