



## **Asthma- und Allergiezentrum**

Gemeinschaftspraxis, Königsberger Platz 5, 51371 Leverkusen

Telefon: 0214/ 820 21 25 Fax: 0214/ 820 21 26

**Norbert K. Mülleneisen – Internist**

Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde  
Allergologie, Umweltmedizin

**Dr. Manfred Springob – Internist**

Arzt für Lungen- u. Bronchialheilkunde  
Sportmedizin

Stand 11/18

### **Ratschläge für eine ruhige Nacht**

Ihre nächtlichen Atmungsstörungen hängen möglicherweise davon ab, wo und wie Sie schlafen; oder davon, wie viel oder was Sie essen und trinken. Ich möchte Ihnen deshalb ein paar Tipps geben, wie Sie durch Umstellung Ihrer Lebensweise oder Schlafgewohnheiten zu einer gesunden Schlafhygiene beitragen können.

#### **Schlafhygiene-Regeln:**

1. Halten Sie Ihre individuell notwendige Schlafmenge ein. Schlafen Sie nicht länger als nötig.
2. Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein (Tag-Nacht-Rhythmus!).
3. Verzichten Sie auf Tagesnickerchen. Der Schlafdruck wird so auf den Nachtschlaf konzentriert.
4. Schaffen Sie angenehme Schlafbedingungen (kühler, ca. 18 Grad, kalter, gut gelüfteter, ruhiger und dunkler Raum).
5. Gehen Sie nicht hungrig ins Bett, aber nehmen Sie die letzte größere Mahlzeit ca. 3-4 Stunden vor dem Zubettgehen ein.
6. Trinken Sie abends keinen Kaffee, Alkohol oder schwarzen Tee.
7. Meiden Sie Nikotin, es stört den Schlaf.
8. Normalisieren Sie Ihr Körpergewicht und seien Sie mindestens 30 Minuten am Tag sportlich aktiv.
9. Versuchen Sie, den Abend entspannend zu gestalten (keine intensive Arbeit).
10. Nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente, aber nicht regelmäßig ein Schlafmittel.
11. Das Zubettgehen ist nur erlaubt, wenn man müde ist und glaubt, einschlafen zu können.
12. Das Bett ist nur zum Schlafen da. Es ist verboten zu essen, zu lesen oder fernzusehen. Einzige Ausnahme von der Regel sind sexuelle Aktivitäten.
13. Bei Einschlafproblemen sollte man das Bett als auch das Schlafzimmer wieder verlassen. Bleiben Sie solange auf, bis wieder echte Müdigkeit eintritt. Wenn sich der Schlaf dann dennoch nicht einstellt, stehen Sie wieder auf und wiederholen Sie diesen Prozess, so oft wie nötig. Das Ziel ist es, den Reiz „Bett“ mit einem schnellen Einschlafen zu verbinden.
14. Das morgendliche Aufstehen erfolgt immer zur gleichen Zeit, unabhängig davon, wie gut oder wie schlecht der Schlaf war. Dieses Verhalten unterstützt die Ausbildung eines geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus.
15. U.a. können folgende Medikamente Schlafstörungen verursachen: Weckmittel und Appetitzügler, Sympatikomimetika (Asthmamittel), Antihypertensiva (Blutdrucksenker), Antidepressiva, Neuroleptika (Psychopharmaka), Antiepileptika, Antibiotika, Laxantien (Abführmittel), Diuretika (Wassertabletten), Antidiabetika (Mittel gegen Zuckerkrankheit), Antihistaminika (Antiallergika).