

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake
93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN

Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

Schlaf tipps

Das ist gut für den Schlaf

- > Tagsüber frische Luft schnappen, weil Die Helligkeit den Tag-Nacht-Rhythmus Reguliert.
- > Regelmäßig joggen bzw. Sport treiben.
- > Immer zur gleichen, möglichst selbst gewählten Zeit aufstehen.
- > Sich klarmachen, dass eine durchwachte Nacht nicht schlimm ist.
- > Auch nachmittags mal eine Pause einlegen
- > Abends spazieren gehen.
- > Im Bett eine Wärmflasche an die Füße legen
- > Vor dem Schlafengehen lauwarm duschen
- > Das Schlafzimmer schön einrichten, denn in angenehmer Atmosphäre kann man besser entspannen.

Das ist schlecht für den Schlaf

- > Alkohol, weil er den Tiefschlaf stört
- > Ein zu kaltes (unter 14 Grad) oder zu warmes (über 18 Grad) Schlafzimmer
- > Schlechte Luft
- > Ein spätes, mehrgängiges Essen.
- > Überhaupt kein Abendessen
- > Sich hinlegen, obwohl man noch total munter ist
- > Dauernd auf die Uhr gucken und sich ausrechnen, wie wenig Stunden man nur noch schlafen kann.
- > Liegen bleiben, obwohl man hellwach ist.
- > Im Bett arbeiten oder essen.