

## Schlafhygiene-Regeln

Ziel: Lernen Sie besser ein- und durchzuschlafen

Gründe dafür: Es gibt bestimmte Dinge, die Sie tun können, um einen längeren und erholsamen Schlaf zu haben. Ein guter Schlaf ist wichtig für das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Halten Sie sich an folgende Regeln:

1. Versuchen Sie, regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten einzuhalten - auch am Wochenende.
2. Machen Sie tagsüber keine Schläfchen (Ausnahme können sogenannte Power-Naps, also 20-minütige Schläfchen sein).
3. Trinken Sie einige Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee, keine Energiedrinks und keinen Alkohol mehr.
4. Versuchen Sie, einige Stunden vor dem Schlafengehen, nicht mehr zu rauchen.
5. Essen Sie einige Stunden vor dem Schlafengehen nur noch wenig und am besten leichte Kost.
6. Vermeiden Sie einige Stunden vor dem Schlafengehen körperliche Überanstrengung. Versuchen Sie tagsüber aber körperlich aktiv zu sein, wenn Ihre Post-Long-COVID-Symptome dies zulassen.
7. Die ideale Raumtemperatur für einen gesunden Schlaf ist 18 Grad Celsius. Versuchen Sie, sowohl Licht und Geräusche so weit wie möglich zu reduzieren.
8. Entwickeln Sie ein Zubettgeh-Ritual! Routinen erleichtern Ihnen das Schlafengehen und der Körper lernt, dass es nun Zeit ist, um runterzufahren.
9. Essen Sie nichts, wenn Sie nachts wach werden und vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu schauen.