

## Checkliste - Gesunder erholsamer Schlaf / Schlafstörung / Schlafapnoesyndrom

- Schnarchen Sie laut?
- Schlafen Sie schon in getrennten Schlafzimmern?
- Wurde Ihnen berichtet, dass Sie hörbare Schnarch- Atemaussetzer haben?
- Sind Sie am Tage oft müde?
- Neigen Sie dazu einzunicken, vor allem in entspannten Situationen?
- Sind Sie beim Autofahren schon einmal eingenickt, oder drohten Sie einzuschlafen?
- Fühlen Sie sich morgens wie gerädert?
- Sind Sie häufig ungeschlafen?
- Sind Sie unkonzentriert, vergesslich?
- Kennen Sie morgendliche Unlust, Kopfschmerz?
- Ermüden Sie rasch beim Lesen, am Bildschirm oder auch beim Fernsehen?
- Reden Sie weniger? Haben Sie weniger Sozialkontakte?
- Ziehen Sie sich zurück? Wollen Sie immer häufiger einfach Ihre Ruhe haben?
- Sind Sie empfindlicher, leicht angerührt oder reizbar?
- Fühlen Sie sich häufiger depressiv?
- Haben Sie im Allgemeinen weniger Lust?
- Haben Sie weniger Lust auf körperliche Berührung, Begegnung?
- Haben Sie Erektionsprobleme?
- Können Sie weniger auf Menschen zugehen?
- Haben Sie Muskelverspannungen?
- Haben Sie erhöhten Blutdruck?
- Haben Sie Magenprobleme?

## Hilfen-/Schlafhygiene

- den Tag Revue passieren lassen – Entspannung des Körpers – Ablegen von Verspannungen, Ziehen lassen von Problemen
- warmes Bad, evtl. mit Lavendel oder Melissenextrakt
- ruhiger, dunkler Schlafraum
- bequeme Schlafstelle / Matratze
- weder zu warmer noch zu kalter Schlafraum
- rechtzeitiges Schlafengehen, damit die Sicherheit da ist: Ich darf ausschlafen!
- Aufstehen ohne Wecker – Freiheit aufzustehen, wenn man erholt ist
- Menge und Uhrzeit des letzten Konsums von Stimulanzien wie Kaffee, Tee beachten
- Nahrungsaufnahmen am Abend: kein schwerverdaulichen Speisen (Eisweiß), keine zu großen Mengen und nicht zu viel Alkohol
  
- Pflanzliche Unterstützung: Melisse, Passionsblume, Hopfen, Baldrian
- Therapeutische Unterstützung: Homöopathie, Bachblüten, Schlafinduktion, professionelle Aufklärung der Ursache