

## Der Schlaf ist wie ein Vogel, wenn sie danach greifen, fliegt er fort.

Eine Schlafstörung kann Symptom einer anderen Erkrankung sein. So kann sie beispielsweise als Symptom bei psychischen (Depression, Angststörung, etc.) oder körperlichen Erkrankungen (Herz- oder Atemwegserkrankungen, Allergien, etc.) auftreten.

## Vertrauen Sie sich Ihrem persönlichem Facharzt an. Er bespricht mit Ihnen die für Sie geeignete Therapie.

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Station gerne zur Verfügung.

**Gerontopsychiatrisches Zentrum**  
Psychiatrisches Zentrum Nordbaden  
Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch  
Chefarzt: Jochen Gebhardt  
Pflegedienstleiter: André Hieke

### Information/Kontakt

- Kliniksekretariat 06222 55-2650
- Fax 06222 55-1850
- sekretariat.gz@pzn-wiesloch.de

### Anfahrt

Mit dem PKW folgen Sie in Wiesloch der Beschilderung „Psychiatrisches Krankenhaus“.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie vom S-Bahnhof Wiesloch-Walldorf mit den Bussen der Linie 702/707 bis zur Ringstraße. Dann steigen Sie in die Buslinie 709 bis zum PZN.

Von Heidelberg fahren Sie mit der Straßenbahnlinie 23 bis Leimen, dort steigen Sie in die Buslinie 723 bis zur Haltestelle Krankenhaus.

Im Internet: [www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)



Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg



Gerontopsychiatrisches Zentrum

**Einschlafen**  
**Durchschlafen**  
**Aufwachen**

[www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)



### Sehr geehrte/r Patient/in, sehr geehrte/r Angehörige/r,

die meisten Menschen können ohne Probleme schlafen. In manchen Nächten mag es nicht so recht klappen, aber das ist ganz normal. Meist ist die Ursache in der Lebenssituation zu suchen. Wird das Problem behoben, stellt sich auch wieder ein gesunder Schlaf ein.

Treten Symptome wie ruhelose Nächte, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwäche häufig über einen Zeitraum von mehreren Wochen auf, kann dies auf eine Schlafstörung hinweisen.

### Langfristig sollten Sie auf folgendes achten

- Gehen Sie regelmäßig spazieren oder suchen Sie sich eine Freizeitbeschäftigung, bei der Sie sich regelmäßig bewegen (Gymnastikgruppe, Fitnessstudio, etc.)
- Helles Licht und frische Luft am Tag verbessern den Nachtschlaf
- Stehen Sie jeden Morgen möglichst zur gleichen Zeit auf
- Gehen Sie nicht vor 22 Uhr zu Bett
- Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen, z.B. mit Lesen, Basteln, Karten spielen
- Abendliche Rituale helfen dem Körper, sich auf den Schlaf einzustimmen. Dazu gehören Dinge wie Umziehen, Zähne putzen, etc.
- Verzichten Sie am Abend auf alkoholische und koffeinhaltige Getränke

- Essen Sie leichte Mahlzeiten am Abend
- Schlafen Sie nicht während des Tages
- Nutzen Sie ihr Bett zum Schlafen und vermeiden Sie Tätigkeiten im Bett, wie z.B. Fernsehen, Essen u.a.
- Hilfreich können auch vertrauensvolle Gespräche oder das Schreiben eines Tagebuchs sein

Auch wenn Sie all diese Regeln befolgen, kann es dennoch passieren, dass Sie nicht zur Ruhe finden. Je mehr Sie versuchen einzuschlafen, um so wacher könnten Sie werden.

### Folgende Tipps können den Schlaf verbessern

- Verbringen Sie nicht längere Zeit schlaflos im Bett. Stehen Sie auf und lenken sich ab. Gehen Sie erst wieder zu Bett, wenn Sie richtig müde sind.
- Aromaöle oder Duftkissen können die Schlafbereitschaft fördern
- Eine heiße Tasse Tee oder warme Milch, z.B. mit Honig, kann helfen schläfrig zu werden
- Nehmen Sie ein Entspannungsbad, z.B. mit Melisse
- Bewährt haben sich pflanzliche Mittel als Tee, z.B. mit Baldrian oder Passiflora
- Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung) können innere Unruhe abbauen und fördern dadurch das Einschlafen
- Nutzen Sie Schlafhilfen, wie z. B. Ohrenstöpsel, Schlafmasken, Nackenkissen oder ähnliches

Auch das Aufwachen am Morgen hat Einfluss auf den Tagesverlauf und in der Folge auf einen gesunden, erholsamen Schlaf.

Fangen Sie den Tag entspannt an.

### Folgendes kann Ihnen dabei helfen

- Stehen Sie möglichst zur gleichen Zeit auf
- Lassen Sie sich zum Beispiel von Ihrem Lieblingslied wecken
- Nutzen Sie Rituale, wie z.B. Duschen
- Gönnen Sie sich Zeit für ein gemütliches Frühstück, Zeitung lesen oder ähnliches
- Planen Sie genügend Zeit vor Ihren und für Ihre Termine ein, um Zeitdruck zu vermeiden

