

GUT SCHLAFEN MIT MS: SCHLAFTIPPS BEI MULTIPLER SKLEROSE

Gut schlafen mit MS? Erfahre anhand unserer Checkliste 10 wichtige Tipps, um mit Multipler Sklerose besser ein- und durchzuschlafen!

Gut schlafen mit MS: Das kannst Du ausprobieren

- ◇ Führe ein Schlaftagebuch und besprich es mit Deinem Arzt. Eventuell ist ein Besuch im Schlaflabor aufschlussreich.
- ◇ Denke daran, Deine verschriebenen Medikamente einzunehmen, wenn beispielsweise das Restless-Legs-Syndrom, Spastiken, Schmerzen, nächtlicher Harndrang oder Depressionen Deinen Schlaf stören.
- ◇ Schwerverdauliche Mahlzeiten solltest Du vor dem Schlafengehen vermeiden. Ebenso sind Alkohol, Nikotin und Koffein nicht förderlich, um gut in den Schlaf zu finden.
- ◇ Regelmäßige Schlafzeiten helfen Dir dabei, besser ein- und durchzuschlafen. Und verzichte möglichst auf ein Mittagsschläfchen.
- ◇ Geräte mit Displays solltest Du aus Deinem Schlafzimmer verbannen und für angenehme Temperatur- und Lichtverhältnisse sorgen. Schalte Lärmquellen so gut wie möglich aus.
- ◇ Wenn der Schlaf auf sich warten lässt, ist es keine gute Idee, ständig auf die Uhr zu schauen. Stehe besser auf, bis Du müde wirst.
- ◇ Rituale können Dir beim Einschlafen helfen – beispielsweise Meditation oder beruhigende Musik. Auch eine abendliche Tasse warme Milch oder Tee kann zu Deiner Entspannung beitragen.
- ◇ Auf aufregende Filme oder aufwühlenden Lesestoff solltest Du vor dem Schlafengehen besser verzichten.
- ◇ Besprich mit Deinem Arzt, ob eines Deiner MS-Medikamente Deinen Schlaf stören könnte und ob es Alternativen dazu gibt.
- ◇ Schlafmittel sind keine Dauerlösung – frage bei Deinem Arzt nach, ob und wie lange Du sie einnehmen darfst.