



FORSCHUNG

Gegen hartnäckige Schlafprobleme kann es helfen, weniger Zeit Im Bett zu verbringen.

Diese „Schlafrestriktion“ erspare den Betroffenen stundenlanges Wachliegen, rät der

Schlafmediziner Prof. Jürgen Zulley (Regensburg). Bei einer Therapie, die auf diese

Schlafverminderung setzt, wird auch der Zeitpunkt für das Aufstehen genau festgelegt.

Bereits vor dem Beginn der Behandlung sollte ein Tagebuch über die Schlafprobleme

inklusive Zubettgeh-Zeiten geführt werden. (ap/dpa)