

Das können Sie tun, um besser zu schlafen

Es gibt verschiedene Verhaltensweisen, die den gesunden und erholsamen Schlaf fördern. Bei Ein- oder Durchschlafstörungen sind folgende Verhaltensweisen hilfreich:

Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus

Regelmässigkeit bezüglich Schlafzeiten, Essenszeiten und körperlicher Aktivität ist wichtig. So können sich die tageszeitlichen Rhythmen der verschiedenen Organe und Körperfunktionen optimal aufeinander abstimmen. 30 Minuten Tageslicht nach dem Aufwachen hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren. Dies hat gleichzeitig eine stimmungsaufhellende Wirkung. Beachten Sie deshalb:

- Regelmässige Zubettgeh- und Aufstehzeiten
- Regelmässige Essenszeiten
- Helles Licht nach dem Aufstehen
- Täglich 30 Minuten draussen verbringen
- Regelmässige körperliche Aktivität vor 18 Uhr
- Bei Ein- und Durchschlafstörungen keine Nickerchen tagsüber

Essen und Trinken

Koffein, Nikotin und andere Stimulanzen regen an und behindern das Einschlafen. Alkohol kann das Einschlafen zwar erleichtern, beeinträchtigt aber die Schlafqualität insbesondere in der zweiten Nachthälfte. Beachten Sie:

- Leichte Abendmahlzeit
- Kein nächtliches Essen
- Wenig trinken nach 18 Uhr
- Vier bis acht Stunden vor der Zubettgehzeit keine koffeinhaltigen Getränke und Energiedrinks
- Kein Alkohol vor dem Einschlafen



«Pufferzone» zwischen Alltag- und Zubettgehen

Eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten die Alltagsaktivitäten abgeschlossen und die Zeit der Erholung gewidmet sein. Beachten Sie:

- Eine Stunde vor dem Zubettgehen helles Licht und LED-Bildschirme (PC, Tablets, Smartphones) vermeiden
- Konfrontationen und Aufregungen vermeiden
- Keine anstrengende körperliche Tätigkeit nach 18 Uhr
- Regelmässiges Zubettgehritual

Gestaltung des Schlafzimmers

Das Schlafzimmer und das Bett sind zum Schlafen da.

- Raumtemperatur 16-18°C
- angenehme Atmosphäre
- Kein Fernseher, PC oder Smartphone im Schlafzimmer
- Bequemes Bett und angenehme Nachtbekleidung

Verhaltensweisen in der Nacht

- Vermeiden Sie helles Licht, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen
- Vermeiden Sie einen gut sichtbaren und tickenden Wecker neben dem Bett
- Stehen Sie bei unangenehmem Wachliegen auf und gehen Sie einer ruhigen entspannenden Tätigkeit nach.

Zubettgehzeit und Schlafdauer sind individuell unterschiedlich. Dies können Sie bei Ein- und Durchschlafstörungen tun:

- Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie müde sind
- Haben Sie keine übersteigerten Ansprüche an die Schlafdauer