

Schlaf Tipps - Ihr Verhalten durch den Tag beeinflusst Ihre nächtliche Schlafqualität

- **Rhythmus – jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen – auch am Wochenende**
Der Körper hat einen biologischen Rhythmus. Häufige Verschiebung vermindert die Schlafqualität.
- **Kein Mittagsschläfchen nach 15 Uhr und nicht zu lange**
Zu langes Schlafen am Tag nimmt den Schlafdruck am Abend.
- **Regelmässige körperliche Betätigung tagsüber, aber keine grossen Anstrengungen mehr am Abend** (Spaziergang, leichte Arbeiten)
- **Abends keinen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee, Nikotin oder Alkohol**
Nach einer Tasse Kaffee um 18.00 hat man um 23.00 noch 50% des Koffeins im Blut.
Alkohol lässt Sie zwar leichter Einschlafen, stört aber den Schlaf in der zweiten Nachthälfte.
- **Leichte Mahlzeit spätestens zwei Stunden vor dem Schlafen**
Der Magendarmtrakt braucht Ruhe zur Endverdauung in der zweiten Nachthälfte
- **Nicht mehr viel trinken nach dem Nachtessen – tagsüber trinken**
- **Stimulierende, lärmige Orte abends meiden**
- **Schlafzimmer verdunkeln** Lamellen, Läden, Vorhänge schliessen
- **Schlafzimmer schön einrichten,**
Ihr Schlafzimmer ist weder Büro, Abstellraum oder Bügelzimmer
- **Abendliches Ritual vor dem Zubettgehen, Entspannungstechniken erlernen**
Lesen, Musik hören, Entspannungs-CD hören, lauwarm Duschen, Tee trinken....
- **Nach dem Zubettgehen angenehme, ruhige Gedanken denken.**
Probleme nicht ins Bett mitnehmen, vereinbaren Sie mit den Sorgen tagsüber einen Termin oder schreiben Sie Ihre Sorgen auf.
- **Bett nur zum Schlafen und Liebe machen benutzen**
- **Fernseher, Tablets und Handys aus dem Schlafzimmer verbannen**
Licht-Stimulation der diversen Geräte verhindert das Ausschütten des Schlafhormons Melatonin.
- **Bequeme Nachtbekleidung für genügend Bewegungsfreiheit**
- **Passendes Bettsystem mit entsprechender Decke und Kissen**
Das Bett sollte sich Ihren Körperformen anpassen, nicht umgekehrt.
Das Schlafklima im Bett sollte warm und trocken sein.
Den Bettinhalt up-to-date halten; Lebensdauer für Matratzen 10 Jahre, Decken 8 Jahre, Kissen 3-4 Jahre
- **Eine durchwachte Nacht ist kein Problem für unseren Körper**

Schlafen Sie gut!

Christine Heuberger-Bär

