

## Mein Schlafhygienecheck

Die Ursachen für Schlafstörungen sind sehr unterschiedlich. Jeder ungünstige Faktor kann Schlafprobleme auslösen, muss aber nicht. Je mehr ungünstige Faktoren zusammenkommen, desto eher entstehen Schlafprobleme.

Diese Tabelle deckt einen grossen Teil der Faktoren ab, die deinen Schlaf im persönlichen Alltag beeinflussen können. Natürlich gibt es noch weitere Ursachen. Vor allem der berufliche Alltag darf nicht vergessen werden. Überlege, was du persönlich bereits für einen erholsamen Schlaf tust. Die Tabelle unterstützt dich dabei. Kreuze einfach die Felder an, die auf dich zutreffen.

	<u>persönlich</u>	<u>selten</u>	<u>manchmal</u>	<u>häufig</u>
 <b>am Tag</b>	regelmässige Zeiten für Essen, Schlafengehen und Aufstehen einhalten (plus/minus eine Stunde)			
	körperliche Aktivität ausüben			
	Zeit im Freien verbringen			
	regelmässig Pausen machen			
	Gelassenheit bewahren, Stress vermeiden			
	klare Trennung von Arbeit und Freizeit			
	genügend Zeit zwischen Sport und Schlafenszeit			
 <b>am Abend</b>	alkoholfreie Getränke konsumieren			
	auf Koffein und Nikotin verzichten			
	leichtes Abendessen zu mir nehmen			
	Entspannung und Ruhe vor dem Zubettgehen finden			
	das Bett nur zum Schlafen nutzen			
 <b>in der Nacht</b>	vor dem Fernseher wach bleiben			
	angenehme Schlafumgebung schaffen			
	elektronische Geräte abschalten			
	bei längerem Wachliegen aufstehen			

# Tipps für einen erholsamen Schlaf



am Tag

- **Tagesrhythmus einhalten**  
Gehe zu regelmässigen Zeiten (mit einer Toleranz von plus/minus einer Stunde) ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende.
- **Körperliche Aktivität**  
Sei tagsüber aktiv und finde die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität.
- **Draussen sein**  
Halte dich so viel wie möglich draussen bei Tageslicht auf, am besten bereits am Vormittag mindestens 30 Minuten.
- **Pausen einlegen**  
Plane regelmässig Erholungspausen ein, in denen du bewusst abschaltest.
- **Stress reduzieren**  
Grenze dich ab, prüfe deine Erwartungen und übe dich in Gelassenheit.



am Abend

- **Klare Trennung**  
Beende deinen Arbeitstag bewusst.
- **Ruhezeit nach sportlichen Aktivitäten**  
Plane nach sportlichen Aktivitäten Zeit ein, um zur Ruhe zu kommen.
- **Alkohol vermeiden**  
Verzichte auf Alkohol. Alkohol verschlechtert deine Schlafqualität.
- **Wachmacher reduzieren**  
Nikotin und Koffein halten dich wach. Verzichte in der zweiten Tageshälfte auf Koffein.
- **Leichte Mahlzeiten**  
Iss eine leicht verdauliche Mahlzeit und beende sie spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen.
- **Entspannung vor dem Schlafen**  
Finde etwas Entspannendes, das dir hilft, den Tag positiv abzuschliessen.
- **Erholungszone Schlafzimmer**  
Nutze dein Bett nur zum Schlafen – nicht zum Fernsehen, Essen, längerem Lesen oder Grübeln.
- **Nicht vor dem Fernseher einschlafen**  
Vermeide es, vor dem Fernseher einzuschlafen.



in der Nacht

- **Schlafumgebung angenehm gestalten**  
Ein ruhiges, dunkles und kühles Schlafzimmer hilft dir, besser zu schlafen.
- **Elektronische Geräte ausschalten**  
Schalte Bildschirme und andere elektronische Geräte ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen aus.
- **Nicht schlafen können**  
Wenn du unruhig bist, stehe auf und tue bei gedämpftem Licht etwas Entspannendes.