

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Präventionsmodul Gut Schlafen

Mit diesen Tipps können Sie Ihre Schlafhygiene verbessern und gegen Schlafprobleme vorgehen.

Regelmässiger Tagesrhythmus

Die Täglichen Aktivitäten, insbesondere die Essenszeiten und das Zubettgehen, sollten möglichst regelmässig und zur gleichen Zeit erfolgen.

Körperliche Ermüdung

Tagsüber körperlich aktiv sein und die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität finden.



Am Tag

Aufenthalt im Freien

Sich täglich mindestens 30 Minuten hellem Tageslicht aussetzen.

Pausen

Regelmässige Erholungspausen einschalten und dabei abschalten. Evtl. Mittagsschlaf einplanen (ausser bei Schlafproblemen).

Stressabbau

Anspannung wahrnehmen und Stressquellen gezielt reduzieren. Sich abgrenzen, eigene Erwartungen überprüfen und sich in Gelassenheit üben.

Klare Trennung

Einen Block zwischen Arbeit und Freizeit schieben und abschalten.

Sport – Spaziergang

Sich moderat aber regelmässig bewegen – bei Einschlafproblemen nicht zu spät am Abend.

Wenig oder kein Alkohol

Allenfalls ein Glas Wein am Abend geniessen. Aber Vorsicht: zu viel Alkohol verschlechtert die Schlafqualität.



Am Abend

Kein Koffein oder Nikotin

Bei Koffeinempfindlichkeit als Einschlafritual Kräutertee oder ein Glas warme Milch trinken.

Leichte Mahlzeiten

Am frühen Abend eine kleine, warme und leicht verdauliche Mahlzeit essen. Auf kalte und fettige Speisen verzichten.

Entspannen, abschalten

Vor dem Zubettgehen zur Ruhe kommen. Beruhigende Musik oder Hörbücher entspannen. Auch Entspannungsrituale (autogenes Training, Atemtechniken, Yoga usw.) fördern das Einschlafen.

Schlafumgebung wohl gestalten

Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer fördert die Schlafqualität. Auf eine gute Matratze achten.

Schlafzimmer nur zur Entspannung

Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen die elektronischen Geräte (Computer, Fernseher, Smartphone, usw.) ausschalten.



In der Nacht

Einschlafen – aufwachen

Zeit zum Einschlafen und Aufwachen individuell festlegen und möglichst immer das gleiche Ritual einhalten.

Wachliegen

Bei Unruhe sich nicht lange im Bett wälzen. Aufstehen und bei schwachem Licht etwas Entspannendes tun. Oder aber das entspannte Liegen genießen.

Grübeln – Gedankenstopp

Keine Probleme lösen wollen, besser an angenehme Erinnerungen denken.
Evtl. Tagebuch schreiben.
