

Erholsamer Schlaf

Ihr Schlaf wird sehr stark durch Ihre Schlafgewohnheiten beeinflusst. Folgende Massnahmen könnten Ihnen helfen, Ihre innere Uhr einzustellen und einen normalen Schlafrhythmus zu finden:

Allgemeine Regeln

- Achten Sie auf regelmässige Aufsteh- und Bettgehzeiten. Dies gilt auch für das Wochenende und für Ferien. Vermeiden Sie auch nach einer „schlechten“ Nacht den Tagesschlaf (Ausnahme: ein durch einen Wecker kontrollierten, max. 20- minütigen Schlaf vor 15 Uhr).
- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen (kein Fernsehen, keine Arbeit, kein Essen usw.). Lesen im Bett ist erlaubt (aber keine aufregende Lektüre). Verwenden Sie keinen e-Reader. Das ausgesendete Blaulicht stört möglicherweise den normalen Tag- Nacht- Rhythmus. Wenn Sie innerhalb von 30 Min. nicht einschlafen können, stehen Sie auf und gehen Sie in einen anderen Raum. Suchen Sie sich dort eine ruhige, ablenkende Aktivität aus und gehen erst dann wieder zu Bett, wenn Sie sich ausreichend schläfrig fühlen. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie nötig, wenn Sie nachts nicht schlafen können. Stehen Sie aber trotzdem jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.
- Trotz Schlaflosigkeit nicht länger als 7 bis 8 Stunden im Bett verbringen.
- Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie sich müde fühlen.
- Helle, lichtdurchflutete Wohnräume untertags festigen den Tag -Nacht- Rhythmus zusätzlich.

Vorbereitung aufs Bett

Vermeiden Sie abends vor dem Zubettgehen:

- Alkohol
- Kaffee
- Schwarzen und grünen Tee, Cola, Energy- Getränke
- Rauchen
- Fetttes und reichliches Abendessen
- Vor dem Fernseher zu dösen / einzunicken
- Belastende Konfrontationen (Partner, Telefon)
- Sport innerhalb 3 Stunden vor der Schlafenszeit

Schlaffördernd hingegen sind:

- Nahrungsmittel wie: Milch mit Zucker/ Honig, Bananen und Schokolade, da diese Lebensmittel „L-Tryptophan und Serotonin“ enthalten.
- Regelmässiger Ausdauersport sorgt für körperliche Müdigkeit
- Entspannung, z. Bsp. durch einen abendlichen Spaziergang, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Yoga. Die Art der Entspannung ist zweitrangig, wichtig ist, dass man sie gut beherrscht und regelmässig durchführt.
- Ein warmes Entspannungsbad, kaltwarme Wechselduschen oder auch warme Fussbäder.
- Gute Vorbereitung des nächsten Tages (Tasche packen, Liste der Tätigkeiten erstellen, usw.)

Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm:

- Bequemes Bett
- Kühle, frische Luft
- Ruhe
- Ausreichend dunkel, keine helle Beleuchtung/ Lampe
- Frische Bettwäsche

Das Schlafzimmer sollte – wenn möglich – nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig z. Bsp. als Arbeitszimmer. Falls dies nicht möglich ist, schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine „Pufferzone“ von etwa 1 Stunde zur Erholung vor dem Zubettgehen.

Kleine Tipps

- Stift und Notizblock können ein gutes Schlafmittel sein. Besonders, wenn man sich nachts mit den Gedanken herumplagt, was in den nächsten Tagen alles erledigt werden soll. Am besten alles Erforderliche notieren und weiterschlafen.
- Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu schauen.
- Wenn Sie nachts aufwachen, essen sie nicht und setzen Sie sich keinem hellen Licht aus. Beides wirkt als „Wachmacher“.

