

Tipps für einen guten Schlaf

- Immer zur selben Zeit ins Bett gehen und aufstehen – auch am Wochenende
- Tagsüber mindestens 30 Minuten Sport oder Bewegung, aber nicht in den letzten 2-3 Stunden vor dem Schlafen
- Möglichst wenig oder kein Koffein, vor allem nicht mehr nach 15:00 Uhr
- Möglichst wenig oder kein Alkohol, kein Nikotin 2 Stunden vor dem Schlafengehen
- Vor dem Schlafengehen nicht zu viel trinken, damit man nachts nicht raus muss
- Keine grossen Mahlzeiten mehr in den letzten 2-3 Stunden vor dem Schlafen, aber auch nicht hungrig zu Bett gehen
- Ab 16:00 kein Nickerchen mehr, vor allem nicht vor dem Fernseher einschlafen (ein Mittagsschlaf von 20-30 Minuten ist hingegen hilfreich, wenn es nicht zu spät am Tag ist)
- Für Entspannung sorgen durch Entspannungsübungen (z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training, Meditation, Yoga)
- Schlafzimmer möglichst kühl halten, 18 Grad sind für die meisten Menschen ideal
- Möglichst bald nach dem Aufstehen ans Sonnenlicht gehen (pro Tag 30-60 Minuten), zur Not eine sehr helle Tageslichtlampe (10.000 Lux) am Frühstückstisch nutzen
- Nach Sonnenuntergang hingegen die Beleuchtung so gering wie möglich halten, insbesondere LEDs und Displays vermeiden
- Alles, was nicht mit Schlaf zu tun hat, aus dem Schlafzimmer verbannen, z.B. Fernseher, Computer, Smartphone
- Das Schlafzimmer sollte möglichst ruhig sein, das Bett ein Wohlfühl-Ort
- Alles, was wir im eigenen Schlafzimmer wahrnehmen können, sollte nur eine Botschaft haben: „Schlafen“
- Das Bett ist nur für zwei Dinge da: Schlafen und Liebe machen
- Wieder aufstehen nach 20 Minuten wach liegen und etwas Entspannendes tun (lesen, Kreuzworträtsel, Malen nach Zahlen, Mandalas ausmalen)
- Negatives Gedankenkreisen erkennen, aufstehen und die Gedanken aufschreiben und erst wieder ins Bett gehen, wenn man müde geworden ist
- Wecker ausser Sichtweite stellen