



## Tipps für einen erholsamen Schlaf

### Am Tag

#### 1. Regelmässiger Tagesrhythmus

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

#### 2. Körperliche Ermüdung

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

#### 3. Aufenthalt im Freien

Sich täglich mindestens 30 Minuten hellem Tageslicht aussetzen.

#### 4. Pausen

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

#### 5. Stressabbau

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

### Am Abend

#### 1. Klare Trennung

Einen Block zwischen Arbeit und Freizeit schieben und abschalten.

#### 2. Sport – Spaziergang

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

#### 3. Wenig oder kein Alkohol

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

#### 4. Kein Koffein oder Nikotin

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

#### 5. Leichte Mahlzeiten

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

#### 6. Entspannen, abschalten

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

### In der Nacht

#### 1. Schlafumgebung wohl gestalten

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

#### 2. Schlafzimmer nur zur Entspannung

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

#### 3. Einschlafen – aufwachen

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

#### 4. Wachliegen

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

#### 5. Grübeln – Gedankenstopp

Keine Probleme lösen wollen, besser an angenehme Erinnerungen denken. Evt. Tagebuch schieben.