



## 14 Gebote für einen besseren Schlaf

### **Stehen Sie morgens immer zur gleichen Zeit auf. Auch am Wochenende.**

Eine regelmässige Aufwachzeit führt auch zu einer regelmässigen Einschlafzeit. Dies hilft, Ihre persönliche biologische Uhr zu stabilisieren.

### **Schlafen sie nur so lange, wie Sie brauchen, um am nächsten Tag fit zu sein.**

Durch eine Reduktion und Konzentration der im Bett verbrachten Zeit wird der Schlaf vertieft und Unterbrüche vermieden. Zu langes Herumliegen im Bett führt zu unterbrochenem und oberflächlichem Schlaf. Stehen Sie morgens zur normalen Zeit auf, unabhängig davon, wie lange sie in der vergangenen Nacht schlafen konnten.

### **Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass Sie sich darin wohl fühlen.**

Wählen Sie eine Matratze und ein Bett, das bequem für Sie ist. Auch die Schlafbekleidung sollte sie nicht behindern. Schirmen Sie Lärm- und Lichtquellen so gut wie möglich ab.

### **Treiben Sie regelmässig Sport.**

Planen Sie Ihr Training im Voraus. Am besten wählen Sie das Trainingsende 3 Stunden vor der geplanten Schlafzeit. Körperliche Anstrengungen verstärken den 24-Stunden-Rhythmus von Aktivität und Ruhe und erleichtern das Einschlafen.

### **Sorgen Sie für eine angenehme Temperatur im Schlafzimmer.**

Je nach persönlicher Vorliebe und Bettdecke sind 16° bis 20° C optimal.

### **Trinken Sie am Abend wenig.**

Eine verminderte Flüssigkeitsaufnahme verringert den Harndrang während der Nacht. Weniger Toilettengänge sorgen für einen ruhigeren Schlaf.

### **Nehmen Sie regelmässige Mahlzeiten und gehen Sie nicht mit Hunger ins Bett.**

Ständiges Hungergefühl kann den Schlaf beeinträchtigen. Ein kleiner, leichter Imbiss der nicht zu schwer und nicht zu fett ist, sorgt für einen angenehmen Schlaf.

### **Reduzieren Sie die Einnahme von koffeinhaltigen Getränken.**

Getränke wie Kaffee, Cola, Schwarztee aber auch Schokolade können nicht nur das Einschlafen behindern, sondern auch zu oberflächlichem Schlaf führen. Sogar Koffeingenus am Morgen kann den darauf folgenden Nachtschlaf stören.

### **Rauchen kann den Schlaf stören.**

Nikotin wirkt stimulierend. Vermeiden sie daher das Rauchen in der Nacht.

### **Vermeiden Sie Alkohol am Abend.**

Alkohol führt zu häufigem Aufwachen gegen den Morgen und weniger erholsamem Schlaf. Dies obwohl Alkohol durch seine entspannende und stimmungshobende Wirkung das Einschlafen begünstigen kann.

### **Nehmen Sie Ihre Probleme nicht ins Bett.**

Ungelöste Sorgen können das Einschlafen und den Tiefschlaf beeinträchtigen. Reservieren Sie sich am frühen Abend Zeit, um die Aktivitäten des kommenden Tages zu planen, und sich mit Ihren Problemen zu beschäftigen.

### **Legen Sie Uhr und Wecker zur Seite oder unter das Bett.**

Das Verfolgen der Uhrzeit in der Nacht kann zu Besorgnis und Frustration führen. Dadurch kann der Schlaf negativ beeinflusst werden.

### **Vermeiden Sie lange Versuche einzuschlafen.**

Einschlafversuche können einem frustrieren. Verlassen Sie lieber das Bett und gehen Sie einer entspannenden Tätigkeit nach. Vermeiden Sie Anstrengung. Gehen Sie erst wieder zu Bett, wenn Sie sich müde und schläfrig fühlen.

### **Achten Sie auf Ihr Schlafbedürfnis am Tag.**

Wenn Sie tagsüber zu einer bestimmten Zeit das Bedürfnis zu schlafen verspüren, legen Sie sich in einem ruhigen Ambiente nieder und machen Sie eine Ruhepause von höchstens 30 Minuten. Benutzen Sie immer einen Wecker.