

Die Schlafhygiene – wertvolle Tipps für erholsamen Schlaf

- Gehen Sie zu Bett, wenn Sie müde sind.
- Halten Sie sich an regelmässige Schlafens- und Aufstehzeiten – auch an Wochenenden und in den Ferien.
- Trinken Sie abends keinen Alkohol und verzichten Sie auf Nikotin und koffeinhaltige Getränke.
- Essen Sie abends leicht – keine fetten Speisen, aber auch keine Rohkost – und nicht unmittelbar vor dem Einschlafen.
- Legen Sie sportliche Aktivitäten auf den Morgen oder Nachmittag und verzichten Sie abends ab ca. 18.00 Uhr auf Workouts.
- Achten Sie im Schlafzimmer auf eine Temperatur zwischen 16-18°C und maximale Dunkelheit.
- Verbannen Sie elektronische Geräte wie Smartphones oder TV aus dem Schlafzimmer und erledigen Sie im Bett auch keine geschäftlichen Angelegenheiten.
- Wenn Sie partout nicht (wieder) einschlafen können: stehen Sie auf und schreiben Sie Gedanken, die Sie beschäftigen, auf ein Blatt Papier.
- Schalten Sie für nächtliche Toilettengänge kein helles Licht an. Wenn nötig, nutzen Sie ein schummriges Nachtlicht.
- Schaffen Sie abends vor dem Zubettgehen Rituale wie etwa ein Tasse Orangenblütentee oder ein Glas warme Milch mit Honig.
- Setzen Sie sich tagsüber dem Tageslicht aus und halten Sie sich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft auf.