

Tipps für einen erholsamen Schlaf



Oktober 2017

Ein erholsamer Schlaf macht uns tagsüber leistungsfähig, guter Laune und hält unser Immunsystem fit. Hier einige Tipps, was Sie persönlich unterstützend für einen gesunden und erholsamen Schlaf tun können.

Optimale Schlafbedingungen schaffen

- Nutzen Sie das Schlafzimmer nur zum Schlafen, und verbannen Sie alles, was an die Arbeit erinnert.
- Halten Sie regelmässige Aufsteh- und Zubettgehzeiten ein (auch am Wochenende, Abweichung max. 30 Min.).
- Lüften Sie vor dem Schlafengehen noch einmal gut durch und stellen Sie die Heizung auf 16 bis 18 Grad Celsius (optimale Raumtemperatur zum Schlafen).
- Bleiben Sie nicht länger als notwendig im Bett, stehen Sie auf, wenn Sie wach sind. Sechs bis acht Stunden Schlaf pro Tag reichen für einen Erwachsenen aus.
- Wählen Sie ein ergonomisches Kopfkissen (z.B. von *elsa*®) und eine optimale auf Sie abgestimmte Matratze.
- Dunkeln Sie den Schlafraum ab. Es hilft dem Körper das Schlafhormon Melatonin zu bilden.
- Vermeiden Sie es, im Bett fernzusehen, den Laptop oder das Smartphone/Tablet zu nutzen (Blaues Licht kann die Bildung von Melatonin hemmen).

Ernährung, Sport, Entspannung

- Essen Sie keine schwer verdaulichen Speisen und nicht zu spät zu Abend.
- Verzichten Sie ab 16 Uhr auf anregende Getränke (z. B. Cola, Kaffee)
- Sportliche Aktivitäten bis etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen, das Hören ruhiger Musik oder das Lesen eines Buches (kein E-Reader) sorgen für Entspannung.

Einschlafhilfen

- Schlafstörungen können von allein verschwinden, sobald der Auslöser wegfällt (z. B. Stress, vorübergehende familiäre, oder berufliche Probleme, etc.).
- Pflanzliche, homöopathische und synthetische Präparate aus der Apotheke oder Drogerie können bei Ein- und Durchschlafstörungen helfen. Lassen Sie sich beraten, welches Präparat das richtige für Ihr Problem ist.
- Dauern die Schlafstörungen an und Sie sind tagsüber sehr müde und unkonzentriert, suchen Sie den Arzt auf.