

So gelingt ein gesunder Schlaf!

1. Täglich 30 Minuten an der frischen Luft spazieren.
2. Mittagsschlaf auf max. 30 Minuten beschränken - Wecker stellen!
3. Trinkmenge ab 20 Uhr reduzieren.
4. Auf regelmässige Bettzeiten achten.
5. Für ein angenehmes Schlafklima sorgen, z.B. Abdunkeln, leicht kühlere Temperatur im Schlafzimmer.
6. Intensive Lichtquellen mind. 30 Minuten vor dem Schlafengehen vermeiden. Dazu gehören Handy, Computer, TV, Tablet.
7. Am Abend den Tag Revue passieren lassen und drei angenehme oder positive Dinge resp. Erlebnisse aufschreiben.
8. Ein Bettmüpfeli erleichtert den Schlaf.
9. Zum Einschlafen Entspannungstechniken verwenden:
Z.B. die 4-6-Atemtechnik oder die 5-1-Technik.
10. Bei der Unmöglichkeit einzuschlafen (bei Ärger, Nervosität oder nach gefühlten 30 Minuten), besser aufstehen und etwas Angenehmes machen.
11. Uhren vor dem Zubettgehen weglegen:
"Die Uhr ist nachts tabu, so hab ich meine Ruh."
12. Das Bett ist zum Schlafen da. Lesen, TV schauen, Handy benutzen besser ausserhalb vom Bett.