

SCHLAFHYGIENE - REGELN FÜR EINEN GUTEN SCHLAF:

- 1.** Gehen Sie jeden Tag (auch am Wochenende) immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie auch zur gleichen Zeit auf. Verändern Sie diese Zeiten nicht um mehr als 30 Min. Halten Sie sich daran, auch wenn das Einschlafen oder das Durchschlafen schwerfällt.
- 2.** Bleiben Sie nicht länger als 7-8 Stunden im Bett.
- 3.** Tagsüber sollte man sich an hellem Licht aufhalten (am besten draussen, Sonnenlicht).
- 4.** Das Schlafzimmer soll dunkel und ruhig sein,
 - Temperatur nicht zu hoch
 - Schlafzimmer als Schlafstatt erhalten, als ein Ort, wo man entspannt und schläft; meiden sie Fernsehen oder Lesen im Bett; das Schlafzimmer ist kein Arbeitszimmer, kein Büro, eine räumliche und damit emotionale Trennung zum ‚Tag‘ ist enorm wichtig.
- 5.** Versuchen Sie regelmässig zu essen und nicht zu grosse Portionen zu kurz vor dem Schlafen einzunehmen; meiden Sie hoch kalorische Essen direkt vor dem Schlaf.
- 6.** Vermeiden Sie Substanzen die sich negativ auf den Schlaf auswirken können:
 - verzichten Sie bereits 4-8 Std vor dem Zubettgehen auf Koffein
 - nach 19 Uhr kein Nikotin-Konsum mehr !!!
- 7.** Auf Alkohol vor dem Zubettgehen sollten Sie verzichten - auch nicht zum Schalfanstossen (3 Std. vorher keinen Alkohol).
- 8.** Versuchen Sie, nicht auf die Uhr zu schauen (den Wecker umdrehen).
- 9.** Wenn sie innerhalb von 20 min nicht einschlafen können, dann verlassen sie das Bett und gehen einer ‚nicht-stimulierenden‘ Tätigkeit nach (Lesen, Musikhören) – möglichst an einem anderen Ort als dem Schlafzimmer.
- 10.** Bauen Sie regelmässige körperliche Betätigung (Sport, längere Spaziergänge, Wandern) in Ihren Alltag ein.
- 11.** Starke körperliche Belastungen (Joggen u.ä.) bis 2 Std. vor dem Schlafen sollten Sie jedoch vermeiden.
- 12.** Meiden Sie vor dem Schlafen den Aufenthalt in allzu grellem Licht und falls Sie in der Nacht aufstehen, setzen Sie sich ebenfalls keinem zu hellen Licht aus.
- 13.** Versuchen Sie, eine mindestens 30-minütige Entspannungsphase einhalten, bevor Sie ins Bett gehen (Rituale wie Waschen, Zähne putzen...), um so einen Abstand zu Ihrer mentalen Arbeit im Alltag (Beruf/Büro/Partnerschaft) gewinnen zu können.
- 14.** Vermeiden Sie es, tagsüber zu schlafen oder ein Nickerchen zu machen (ausser mit dem Wecker gestellte max. 20minütige Pause).