

Schlafen Sie gut!

Hier finden Sie unsere wichtigsten Tipps für einen guten Schlaf.

Wir empfehlen diese konsequent umzusetzen, wenn bereits Ein- und Durchschlafstörungen bestehen. Auch ein präventiver Einsatz zur Vorbeugung von Schlafstörungen lohnt sich.



Insel Gruppe
Swiss Sleep House Bern
Personalhaus 1, Tiefenaustrasse 110
CH-3004 Bern
Tel. +41 31 308 85 41
Fax: +41 31 308 85 44
sleephouse@insel.ch
www.sleephouse.insel.ch

0099554-Schlafgut-KFG/mm

INSELGRUPPE

Guter Schlaf

Und was Sie dafür tun können



Öffnungszeiten Walk-In
Mo, Mi, Fr 08.30 Uhr – 11.00 Uhr
Di, Do 13.00 Uhr – 15.30 Uhr



Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen

Liegen Sie maximal so viel Zeit im Bett, wie Sie durchschnittlich pro Nacht während der letzten sieben Tage geschlafen haben. Zu lange Bettzeiten vermindern die Schlaftiefe und machen den Schlaf brüchiger. Wenn Sie nachts wachliegen und nicht schlafen können, verlassen Sie das Bett nach 15 Minuten und gehen Sie in einem anderen Zimmer einer ruhigen Tätigkeit nach. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Das Bett sollte nur zum Schlafen und nicht zum Fernsehen, Essen und Arbeiten genutzt werden.

Regelmässige Bettgeh- und Aufstehzeiten

Unser Körper ist ein Gewohnheitstier. Gehen Sie jeden Tag zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit auf (eine Abweichung von 30 Minuten ist unproblematisch) – auch nach einer durchwachten Nacht und am Wochenende. Die Einhaltung der regelmässigen Aufstehzeit ist am wichtigsten.

Schlafen Sie nicht tagsüber

Nickerchen, Mittagsschlaf und das Eindösen vor dem Fernseher bedeuten ein «Vorschlafen». Dies verlängert nachts die Einschlafdauer und verringert die Schlaftiefe. Machen Sie tagsüber maximal einen 15-minütigen Power-Nap, der durch einen Wecker kontrolliert wird.

Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf

Planen Sie eine Pufferzone zwischen Alltag und Zubettgehen. Die zwei Stunden vor dem Schlaf sollten der Erholung gewidmet sein. Bei Grübeln und Gedankenkreisen im Bett ist es hilfreich, die Gedanken eine Stunde vor dem Schlafengehen auf einem Blatt Papier zu notieren und abzulegen.

Zu-Bett-geh-Ritual

Eine Reihe von stets in gleicher Abfolge durchgeführten Handlungen hilft ihrem Körper, sich auf die Schlafenszeit einzustimmen. Beispiel: Zimmer lüften, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Zähneputzen, etwas Lesen, Licht löschen. Was ist Ihr Abendritual?

Vergessen Sie die Uhrzeit

Der Blick zur Uhr löst meist direkt Anspannung und Erregung aus und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Schauen Sie daher nachts nicht nach der Uhrzeit.

Sonnenlicht am Morgen

Gehen Sie morgens nach dem Aufstehen für 30 Minuten an die Sonne. Unser Körper und unsere Organe brauchen dieses Lichtsignal, um morgens wach zu werden und nachts schlafen zu können. Auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draussen mindestens 20-mal heller als die künstliche Raumbelichtung. Sonnenlicht hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren, macht uns erwiesenermassen glücklicher und beugt Depressionen vor.

Auf Koffein nach 15 Uhr verzichten

Kaffee, Grüntee, Schwarztee, Matetee und Energydrinks wirken länger als man sie spürt. Fünf Stunden nach dem Genuss von zwei Tassen Kaffee hat der Körper erst eine abgebaut. Mit dem Alter verlangsamt sich der Abbau des Koffeins noch zusätzlich. Koffein mindert ihre Schlafqualität und macht ihren Schlaf leichter und brüchiger.

Alkohol vermeiden

Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, sorgt aber für häufigeres Erwachen in der zweiten Nachthälfte. Alkohol entspannt die Rachenmuskeln und begünstigt Schnarchen und damit störende nächtliche Atempausen (Schlafapnoe).

Regelmässige körperliche Aktivität

Bereits ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten verbessert den Schlaf erheblich. Nach 19 Uhr kann uns Sport wachhalten und den Schlaf stören, da Puls und Körpertemperatur hochgefahren werden.

Nach 20 Uhr auf Essen verzichten

Mit vollem Magen und hohem Blutzuckerspiegel (Snacks) schlafen wir schlechter ein und durch. Gönnen Sie Ihrem Körper eine nächtliche Essenspause von zwölf Stunden. Regelmässiges Essen in der Nacht führt zusätzlich innerhalb kurzer Zeit dazu, dass Ihr Körper von selber nachts wach wird, um «gefüttert» zu werden.

Machen Sie Ihr Schlafzimmer zum Lieblingszimmer

Das Schlafzimmer sollte der schönste Raum in der Wohnung sein. Verbannen Sie Büroecke, Bügelbrett und TV. Was brauchen Sie, um sich im Bett sicher und geborgen zu fühlen? Ihr Zimmer sollte ruhig, dunkel und kühl (18–20 Grad) sein.