

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Im Schlafzimmer

- Für eine dunkle Schlafumgebung sowie für eine ideale Schlafzimmertemperatur sorgen (17-19 Grad)
- Störende Lärmquellen meiden
- Bequemes Kissen und Matratze verwenden

Am Abend

- Idealerweise 3 Stunden vor der Bettgezeit aufhören zu arbeiten
- Schwere Mahlzeiten und koffeinhaltige Getränke am Abend vermeiden (Koffein sollte 4 Stunden vor dem Zubettgehen vermeiden werden)
- Alkohol und Nikotin idealerweise 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen vermeiden

Vor dem Schlafengehen

- Vermeidung von hellem Licht (insbesondere Blaulicht, das Melatoninabgabe unterdrückt) vor dem Zubettgehen
- Schlafrituale fördern die Schlafbereitschaft (persönliche Hygiene, betten, kurze Entspannungs- oder Atmungsübung, u.a.)

Nachts

- Wenn man nicht schlafen kann, nicht wach liegen bleiben, sondern aufstehen
- Den Blick auf den Wecker in der Nacht vermeiden

Tagsüber und generell

- Festlegen wie viel Schlaf man braucht und dafür ausreichend Zeit einplanen
- Stressmanagement und ein Ausgleich zwischen professionellem- und Privatleben sind sehr wichtig (körperliche Bewegung, Hobbies)
- Entspannungstechniken und Übung der Achtsamkeit in den Alltag integrieren
- Nicht arbeiten oder fernsehen im Schlafzimmer (das Schlafzimmer mit Entspannung und Schlaf verbinden)
- Lichtexposition am Morgen

> Schlafstörungen professionell behandeln lassen!

Weitere Informationen finden Sie unter www.ksm.ch

K S M K L I N I K F Ü R
S C H L A F M E D I Z I N
D I E S C H L A F S P E Z I A L I S T E N

 Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe