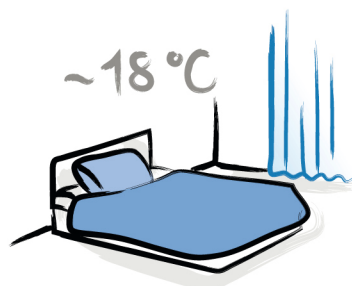


Wie kann ich meine Schlafhygiene optimieren?

Daniel Birrer, Patrik Noack

Tagsüber



max. 1/2 h



- Gönn dir wenn immer möglich viel natürliches Tageslicht. Das regt die Bildung von Hormonen an, die abends das Einschlafen unterstützen
- Halte Powernaps kurz (maximal 30 Min.) und zu geeigneten Tageszeiten (früher Nachmittag, nicht morgens oder abends)
- Achte auf angenehme Bedingungen im Schlafzimmer: Ruhige Umgebung, keine störenden Lichtquellen, kühle Temperatur (ca. 18 °C), komfortable Matratze, Kissen etc.
- Entferne Uhren aus dem Schlafzimmer und/oder schaue nachts nicht auf die Uhr
- Achte auf regelmässige Schlaf- und Wachzeiten und schlafe an freien Tagen nicht zu lange

Abends



- Nimm am Abend tryptophanhaltige Lebensmittel zu dir, z. B. Milchprodukte (Quark, Käse), Fleisch, Fisch, Pilze und Nüsse
- Wende Entspannungsmassnahmen vor dem Schlafengehen an (autogenes Training, Meditation, Visualisierung, Progressive Muskelrelaxation etc.)
- Schalte elektronische Geräte 45 Min. vor dem Schlafengehen aus

Während der Schlafenszeit



- Gehe erst bei ausgeprägter Müdigkeit zu Bett und liege nur solange im Bett, wie du auch effektiv schläfst (mindestens aber 7–8 Stunden)
- Stehe auf, wenn du nach 20 Min. nicht einschlafen kannst. Führe ruhige Aktivitäten aus (z. B. Lesen) und versuche es später nochmals mit Einschlafen