



RATSCHLÄGE

Der Schlaf - für den wir ein Drittel unseres Lebens aufwenden - ist zu unserer Erholung notwendig. In der heutigen Zeit steuern wir immer mehr einer 24-Stunden-Gesellschaft entgegen. Bereits ein Fünftel der berufstätigen Bevölkerung arbeitet Schicht und das Unterhaltungsangebot der Medien deckt 24 von 24 Std. mit einer Vielfalt von Möglichkeiten ab. Dieser Trend macht es notwendig, den Schlaf vermehrt zu pflegen und vor äusseren Einflüssen zu schützen.

1. Planen Sie die Schlafzeit so sorgfältig wie Ihre Arbeit und Ihre Freizeit.

Schlafzeiten.

Regelmässige Schlafzeiten, besonders konstante Aufwachzeiten - helfen den Schlaf zu verbessern.

Schlafmanko.

Vermeiden Sie längere Zeiten mit zu kurzen Schlafphasen.

Mittagsschlaf.

Ein kurzer Mittagsschlaf (20 - 30 Min., evtl. mit Wecker) kann Ihr Tagesbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Bettzeiten.

Zu lange Bettzeiten können ihren Schlaf verschlechtern.

2. Schützen Sie Ihren Schlaf vor Störungen von aussen.

Lärm, Licht, Temperatur.

Schauen Sie, dass ihr Schlaf nicht durch Lärm, Licht oder zu hohe oder zu tiefe Temperatur gestört wird. Dies ist besonders wichtig für Schichtarbeiter.

Bettkomfort.

Passen Sie ihr Bett in Länge, Breite und Liegekomfort der Matratze Ihren Bedürfnissen an. Sind die Decken zu schwer, zu warm, ist die Textur angenehm? Stören Sie die Schlafgewohnheiten Ihres Partners, werden Sie durch Haustiere geweckt?

Störende Geräte, Diskussionen.

Benützen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen (Schlaf und Sex), verbannen Sie Fernseher, Radio, Computer, Faxgeräte und Telefonbeantworter aus dem Schlafzimmer und vermeiden Sie aufwühlende Diskussionen und Auseinandersetzungen im Bett.

Schutz.

Einfache Mittel wie Ohrenstöpsel, Abschalten des Telefons, Verdunklung, Erneuerung des Bettzeugs können Abhilfe bringen.

3. Stimmen Sie sich auf den Schlaf ein.

Rituale.

Rituale dienen dazu, uns wiederkehrende Sicherheit und dadurch Entspannung zu geben. Von unserer Kindheit oder der Erfahrung mit Kindern wissen wir, wie wichtig solche Gewohnheiten sind. Diese Einschlafgewohnheiten können aus der Anordnung von Kissen und Decken, aus einem kleinen Snack, aus einem Glas warmer Milch usw. bestehen.

Sorgen ablegen.

Nehmen Sie Ihre Sorgen nicht mit in den Schlaf. Sind Sie angespannt, setzen Sie sich hin, bevor Sie schlafen gehen. Schreiben Sie eventuell auf, was Sie bewegt und wie Sie mit den Problemen umgehen wollen.

Sich Zeit nehmen.

Nehmen Sie sich Zeit, um vor dem Schlaf zur Ruhe zu kommen. Müssen Sie spät arbeiten oder kommen Sie spät von einer Versammlung nach Hause, nehmen Sie sich Zeit zu entspannen, bevor Sie zu Bett gehen.

4. Überprüfen Sie Ihre Lebensgewohnheiten.

Störende Genussstoffe.

Nikotin, Alkohol, Haschisch und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Cola, Energydrinks) können Ihren Schlaf stören. Meiden Sie diese Genussstoffe vor allem abends.

Zuviel Flüssigkeit.

Zuviel Flüssigkeit am Abend führt zu vielen Toilettengängen in der Nacht. Trinken Sie viel bis ca. 16.00 Uhr und reduzieren Sie dann die Flüssigkeitsaufnahme.

Sport.

Regelmässiger Sport (mindestens 3 x wöchentlich, möglichst 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen) verbessert den Schlaf.