



## 25. April 2020 **Guter Schlaf ist die beste Medizin**

Guter Schlaf hält uns gesund und macht munter. Er ist Balsam für Körper und Seele.

Durch genügend und guten Schlaf stärken Sie auch Ihr Immunsystem. Nachts wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das nur in der Dunkelheit ausgeschüttet wird. Es lässt uns müde werden und reguliert unser Immunsystem.



Doch wie schaffen wir es, das Maximum aus den Ruhestunden herauszuholen? Gewisse Verhaltensweisen unterstützen uns, einen gesunden erholsamen Schlaf zu finden.

### **Schlafhygiene**

- achten Sie auf genügend Schlaf: 6 – 7 Stunden pro Nacht
- versuchen Sie die Woche über einen möglichst regelmässigen Schlafrhythmus einzuhalten
- abends benötigt der Körper Zeit um nach dem Sport herunterzufahren. Planen Sie zwischen körperlicher Aktivität und dem Schlafengehen genügend Erholungszeit ein.
- achten Sie darauf vor dem zu Bett gehen keine aufwühlenden Filme zu schauen
- meiden Sie ca. 1 Stunde vor dem Schlafengehen blaues Licht, wie beim Computerbildschirm, Fernseher oder Handy. Lassen Sie das Handy über Nacht ausserhalb des Schlafzimmers.
- lassen Sie den Tag ausklingen, machen Sie vor dem Schlafengehen etwas Entspannendes, wie faulenzen, Musik hören, einige Seiten lesen, beruhigenden Kräutertee trinken, warmes Bad nehmen...
- führen Sie ein „Freudentagebuch“ (Input 22. März), machen Sie eine „Körperreise“ (Input 17. April ) oder „Progressive Muskelrelaxation“ (Input 23. April) um mit positiven Gefühlen resp. entspannt in den Schlaf gewiegt zu werden
- um kreisende Gedanken zu beenden: konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem (Input 7. April), nehmen Sie die Atembewegungen wahr oder zählen Sie Ihre Atemzüge
- lüften Sie das Schlafzimmer gut durch, bevor Sie schlafen gehen
- wenn Sie Einschlafprobleme haben: gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie müde sind
- wenn Sie trotzdem nicht schlafen können resp. nachts aufwachen: bleiben Sie nicht allzu lange im Bett liegen. Stehen Sie auf, machen Sie etwas entspannendes wie lesen, zeichnen, Fenster kurz öffnen
- Alkohol ist ein schlechtes Schlafmittel. Auch wenn es müde macht, führt es zu unruhigem Schlaf und verschlechtert die Schlafqualität. Koffein und Nikotin sind Muntermacher. Trinken Sie keinen Kaffee, Schwarztee, Cola oder Energydrinks mehr nach 16 Uhr.
- falls Sie eine schlechte Nacht hatten: stehen Sie trotzdem wie gewohnt auf und gestalten Sie einen möglichst normalen Ablauf, was Stabilität und Sicherheit vermittelt

Das Beste am Schlaf: Er ist kostenlos! Er kostet auch keine Zeit, denn die Zeit, die man verschläft, erhält man am nächsten Tag tausendfach in Form von gesteigerter Leistungsfähigkeit zurück ☺  
Kriechen Sie in Ihr wohlige Bett, schliessen Sie die Augen und begeben Sie sich in das Reich der Träume.-