Factsheet «Besser schlafen»

Ein erholsamer Schlaf ist die Grundlage für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Doch in unserer hektischen Welt fällt es vielen Menschen schwer, nachts wirklich zur Ruhe zu kommen. Hier sind praktische Tipps, um die Schlafqualität zu verbessern:

1. Die ideale **Schlafumgebung**

- **Dunkelheit**: Verwenden Sie Verdunkelungsvorhänge oder eine Schlafmaske.
- **Ruhe**: Reduzieren Sie störende Geräusche, eventuell mit Ohrstöpseln oder einer White-Noise-Maschine.
- **Temperatur**: Die ideale Raumtemperatur liegt bei etwa 16-18°C.

2. Etablierung einer **Schlafroutine**

- Gehen Sie jeden **Tag zur gleichen Zeit** schlafen und stehen Sie zur gleichen Zeit auf.
- Entwickeln Sie **beruhigende Rituale** vor dem Schlafengehen, wie z.B. Lesen, Meditation, entspannende Musik hören oder einen Tee trinken.

3. **Ernährung** und Schlaf

- **Vermeiden Sie Koffein und Nikotin** mindestens 4-6 Stunden vor dem Schlaf.
- **Reduzieren Sie schwere Mahlzeiten** und Alkohol am Abend.
- **Leichte Snacks** wie Bananen oder warme Milch können den Schlaf fördern.

4. **Aktivität** und **Bewegung**

- **Regelmässige Bewegung** hilft, besser zu schlafen – aber vermeiden Sie intensive Workouts kurz vor dem Schlafengehen.
- **Halten Sie sich im Freien auf.** Das Tageslicht reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Melatonin Produktion. Besonders das Morgenlicht ist hilfreich.

5. Umgang mit **Stress**

- **Schreiben Sie Sorgen oder Gedanken** vor dem Schlafengehen auf,
- **Entspannungstechniken** wie Yoga oder Atemübungen können helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen.

6. Begrenzung von **Bildschirmzeit**

- Reduzieren Sie die Nutzung von Handy, Tablet und TV mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Das blaue Licht von Bildschirmen kann die Melatoninproduktion hemmen und den Schlaf stören.

AEH
Corporate Health Experts

www.aeh.ch

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73
CH-6600 Locarno | Via Antonio Ciseri 13A | T +41 44 240 55 55