



Tipps für einen besseren Schlaf

Damit der Schlaf gesund, erholsam und möglichst ungestört verläuft, sollten die wichtigsten Punkte der so genannten Schlafhygiene beachtet werden:

- Tagsüber ausreichend Bewegung und frische Luft. Abends jedoch keine intensive körperliche Anstrengungen mehr, sondern mässige Bewegung (Abendspaziergang).
- Belebende Genussmittel wie Kaffee, Cola, Energydrinks & Grüntee nicht mehr nach 16:00 Uhr zu sich nehmen.
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend.
- Tagesnickerchen verkürzen den Nachtschlaf, sie sind möglichst zu vermeiden.
- Abendliche Entspannungsrituale einführen (Beruhigungstee trinken, Entspannungsbad nehmen, Lavendelduft versprühen).
- Einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus pflegen.
- Schlafzimmer gut lüften und nicht zu warm halten (ideal: 17–19°C). Das Schlafzimmer möglichst dunkel und ruhig halten.
- Für warme Füsse sorgen – sei es mit Socken, Kirschkerneissen oder einer Bettflasche.
- Sich erst ins Bett legen, wenn man müde ist. Aufstehen, sobald man wach ist.
- Das Bett nur zum Schlafen benutzen, nicht zum Arbeiten oder Fernsehen.
- Kein Smartphone oder ähnliche Geräte vor dem Schlafengehen benutzen – das blaue Licht wirkt anregend.
- Körperliche und geistige Aktivität am Abend allmählich vermindern, Aufregungen vermeiden (Fernsehen!).
- Bei nächtlichem Erwachen nicht auf die Uhr schauen.
- Bei sehr hellhörigen Wohnungen kann das Benutzen von lärmindernden Ohrstöpseln empfehlenswert sein.

AM BAHNHOF BADEN:

Bahnhofstrasse 36, 5400 Baden, T 056 222 48 63, F 056 222 42 19, baden@apotheke-wyss.ch

IM TÄFERNHOF DÄTTWIL:

Mellingerstrasse 207, 5405 Dättwil, T 056 202 30 30, F 056 202 30 33, daettwil@apotheke-wyss.ch

www.apotheke-wyss.ch

