

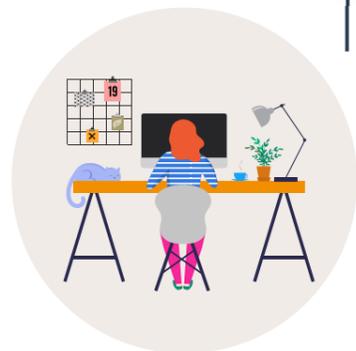
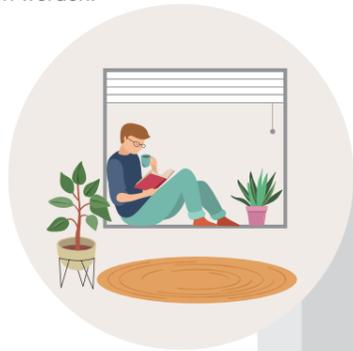
# Besser schlafen

## Praktische Tipps zum Ausprobieren

Text: Christine Blume

### Ernährung

Ein/e Schweizer/in trinkt pro Jahr durchschnittlich mehr als 1000 Tassen Kaffee. Zu spät und zu viel davon kann jedoch den Schlaf stören. Auch Alkohol und schwer verdauliche Speisen am Abend sind dem Schlaf eher wenig zuträglich. Die letzte Hauptmahlzeit sollte daher nicht zu knapp vor dem Zubettgehen eingenommen werden.



### Homeoffice

Gerade im Homeoffice sind Arbeit und Freizeit oft nur schwer trennbar, und es passiert leicht, dass wir den Arbeitsalltag «mit ins Bett nehmen». Um dies zu verhindern, sollten Arbeiten und Schlafen möglichst gut getrennt werden, zum Beispiel durch eine räumliche Trennung und durch den Wechsel zwischen Arbeits- und Freizeitkleidung.

### Elektronische Geräte

Der nahezu unendliche Strom an Nachrichten, besonders in sozialen Medien, kann zu einer sogenannten «fear of missing out», also zur Angst, etwas zu verpassen, führen. Schalten Sie elektronische Geräte daher rechtzeitig vor dem Schlafengehen aus. Wirklich Wichtiges werden Sie auch am nächsten Tag erfahren.



### Bewegung/Natur

Körperliche Bewegung und viel natürliches Tageslicht geben der inneren Uhr eine gute Orientierung. Dadurch helfen Sie uns, am Abend schnell ein- und gut durchzuschlafen. Versuchen Sie, mindestens dreissig Minuten pro Tag unter freiem Himmel zu verbringen.

### Einschlafprobleme

Vielen Menschen fällt es abends nicht leicht einzuschlafen. Oft lässt sich das Karussell der Gedanken und Sorgen nur schwer anhalten. Wenn man innert zwanzig Minuten nicht einschlafen kann, sollte man nicht im Bett liegen bleiben, sondern aufstehen und erst wieder ins Bett gehen, wenn man sich müde genug fühlt, um schnell einzuschlafen.



### Abendrituale

Abendrituale signalisieren dem Körper, dass es langsam Zeit wird, sich auf die Nacht einzustellen. Dabei gibt es kein Patentrezept. Ob ein warmes Bad, ein gutes Buch oder eine Tasse heisse Milch mit Honig – tun Sie etwas, was Sie entspannt und Ihnen guttut.



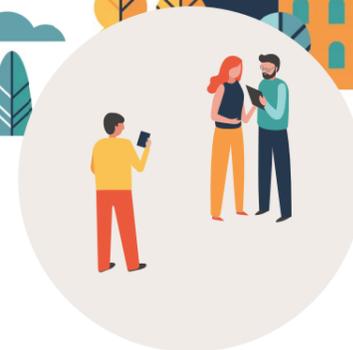
### Chronotyp

Ob Frühaufsteher oder Nachteule, wir haben alle eine individuelle und biologische Präferenz für ein «Schlafenster». Wenn äussere Umstände wie flexible Arbeitszeiten es erlauben, kann es einen gesunden Schlaf unterstützen, die Termingestaltung an die Bedürfnisse des Körpers anzupassen.



### Mittagsschlaf

Am frühen Nachmittag erleben einige Menschen ein kleines «Energie-tief». Dann kann ein kurzer Powernap sinnvoll sein. Dieser sollte jedoch nicht länger als zwanzig Minuten dauern. Sonst kann es sein, dass das Einschlafen am Abend umso schwerer fällt.



### Stress und ständige Erreichbarkeit

Ständige Erreichbarkeit, Termindruck und Alltags-sorgen machen es vielen Menschen schwer, am Abend in einen stabilen und erholsamen Schlaf zu finden. Entspannungs-, Achtsamkeits- oder Meditationsübungen können helfen, den Stress gezielt zu reduzieren, und dadurch auch den Schlaf verbessern.



**Dr. Christine Blume**  
Psychologin und Postdoktorandin  
Zentrum für Chronobiologie, Universität Basel  
christine.blume@upk.ch