



## SCHLAFTIPP NR. 30

### FESTE SCHLAFENSZEITEN

Kinder bringt man am besten immer zur gleichen Zeit ins Bett. Das Einschlafen fällt ihnen dadurch leichter. Auch bei Erwachsenen hilft dieser Trick, nachts besser zu schlafen. Versuchen Sie abends stets zur selben Uhrzeit zu Bett zu gehen. Der Zeitpunkt, wann der Wecker klingelt, sollte ebenfalls immer zur gleichen Uhrzeit erfolgen. Wählen Sie Ihren Einschlaf- respektive Aufstehenszeitpunkt so, dass die gesamte Schlafensdauer ein Mehrfaches von 90 Minuten beträgt. Diese Zeitspanne umfasst einen ganzen Schlafzyklus. Falls der Wecker innerhalb eines nicht abgeschlossenen Zyklus klingelt, laufen Sie Gefahr desorientiert und unausgeschlafen zu erwachen, weil Sie sich eventuell gerade in einer Tiefschlafphase befinden. Wer unter Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten leidet sollte auch tagsüber auf die Einhaltung fixer Zeiten achten. Insbesondere Hauptmahlzeiten und grössere körperliche Aktivitäten sollten möglichst in der Tagesmitte und immer zur gleichen Zeit stattfinden. Der Körper lernt so zwischen Aktivität und Ruhe zu unterscheiden. Sie fühlen sich tagsüber fitter und schlafen nachts besser.

**Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?** Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrags über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Mi. 13. November 2013, 18.30 Uhr**  
**Anmeldung erwünscht.**

Weitere Infos und Anmeldung auf  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

[www.facebook.com/leinenweberei](https://www.facebook.com/leinenweberei)



**LEINENWEBEREI CHUR**