



## SCHLAFTIPP NR. 16:

# SCHLAFHYGIENE

In der Schweiz leidet jeder dritte Mensch an Schlafstörungen. Jeder Zehnte sogar langfristig und muss deswegen behandelt werden. Bis zu 80% der Betroffenen kann geholfen werden mit verhaltenstherapeutischen Massnahmen, der sogenannten Schlafhygiene, um die Wach- und Schlafenszeiten strikt voneinander zu trennen. Die wichtigsten Massnahmen sind, feste Zeiten für Mahlzeiten, Aktivitäten, Aufstehen und Schlaf einzuhalten. Ausreichend körperliche Aktivität, am besten draussen im Tageslicht, hilft dem Körper ebenfalls Ruhezeiten und Schlafenszeiten auseinander zu halten. Das Abendessen sollte so lange wie möglich vor dem Schlafen gehen eingenommen werden. Am besten 3-4 Stunden davor. Alkohol kann zwar beim Einschlafen helfen, lässt uns jedoch während der Nacht unruhiger und weniger tief schlafen. Deshalb sollte dieser höchstens mässig konsumiert werden. Auch Koffein und Nikotin sind aufputschende Substanzen und für einen guten Schlaf nicht förderlich. Besser ist, man trinkt vor dem Schlafen eine Tasse Johanniskraut-, Hopfenblüten- oder Frauenmanteltee. Auch die altbewährte Tasse warme Milch mit Honig wirkt beruhigend. Die letzten 15-30 Minuten vor dem zu Bett gehen sollten Sie jeden Abend den gleichen beruhigenden Tätigkeiten widmen. Z. B. ruhige Musik hören, einen gemütlichen Spaziergang machen oder in einem Gedichtband lesen.

**Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?** Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. 1-stündigen Vortrages über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Do. 6. September 2012, 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)



**LEINENWEBEREI CHUR**