

Schlafhygiene

Tipps für einen guten Schlaf



Kantonsspital
St.Gallen

Können Sie nicht einschlafen oder wachen Sie ständig auf? Erfahren Sie was es für einen gesunden Schlaf braucht. Mit den folgenden Tipps und Tricks können Sie Ihren Schlaf beeinflussen.

Tipps für einen guten Schlaf



Regelmässiger Tagesrhythmus – gleiche Bettzeit



Regelmässige Bewegung an der frischen Luft



Tagsüber nicht schlafen – kein langer Mittagsschlaf



Kein übermässiger Alkoholkonsum vor dem zu Bett gehen



Schlaftabletten sind auf Dauer keine Lösung – hohes Suchtpotenzial



Nachts nicht auf die Uhr schauen – den Wecker einfach wegrehen



Im Bett nicht lesen, fernsehen, essen oder arbeiten



Nur ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist



Sechs Stunden vor dem Schlaf den Konsum von Kaffee und anderen anregenden Substanzen stoppen



Aufgepasst: Allzu frühe Bettzeiten sind dem Schlaf nicht förderlich!



Aufgepasst: Vor dem Schlafengehen höchstens eine leichte Mahlzeit!



Aufgepasst: Am besten und gesündesten schläft es sich im Bett – und nicht auf der Couch vor dem Fernseher!

Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Psychosomatik

Haus 10
Rorschacher Strasse 95
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 12 01
psychosomatik@kssg.ch
www.kssg.ch/psychosomatik