

# Gesundheitstipp März 2016

## Tipps für einen guten Schlaf

---

Während wir schlafen, arbeiten unsere Körperzellen weiter – Reparatur, Verarbeitung, Abbau und Aufbau.

**Die Qualität Ihres Schlafes ist also massgebend für Ihre alltägliche Leistung im Job, im Sport, für Ihr Immunsystem und Ihr Wohlbefinden.**

Die nachstehenden Tipps verhelfen Ihnen zu einem guten Schlaf.

### Raumtemperatur

Schlafräume sollten 16-20° kühl sein. Wer friert, zieht besser ein dickes Pijama an als die Heizung aufzudrehen.

### Frische Luft

Lüften Sie regelmässig Ihr Schlafzimmer (auch im Winter).

### Kein Schnickschnack

Das Schlafzimmer sollte dunkel und ruhig sein. Keine Fernseher, Laternen, Pflanzen oder ähnliches.

### Abendliche Rituale

Helfen dem Körper das Signal von Nachtruhe zu geben. Versuchen Sie es mit einem Bad, einer Tasse Tee, Musik, Yoga oder einem Spaziergang.

### Rhythmus

Gehen Sie möglichst zur selben Zeit ins Bett. So gewöhnt sich Ihr Körper an einen Rhythmus, was Ihnen das Einschlafen erleichtert.

### Das richtige Essen

Die Mahlzeit vor dem Schlafen ist relevant. Verzichten Sie auf schwere, fettige Kost was lange im Magen liegt. Geniessen Sie leicht Verdauliches wie gekochtes Gemüse, Reis oder mageres Fleisch.

### Bildschirme aus

Eine Studie\* an der Universität Basel hat ergeben, dass das bläuliche Bildschirmlicht von TV, Handy, Tablet und Co. nachweislich munter macht – dies wirke gar wie Koffein. Schalten Sie mind. 30Min. bevor Sie schlafen Ihre Bildschirme aus.

*\*Studienquelle: Christian Cajochen, Leiter des Zentrums für Chronologie an der Universität Basel.*