Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2020)

Heft: 1: Faires Zusammenspiel : vom Geben und Nehmen zwischen Jung und Alt : und warum unser Generationenvertrag allen dient

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

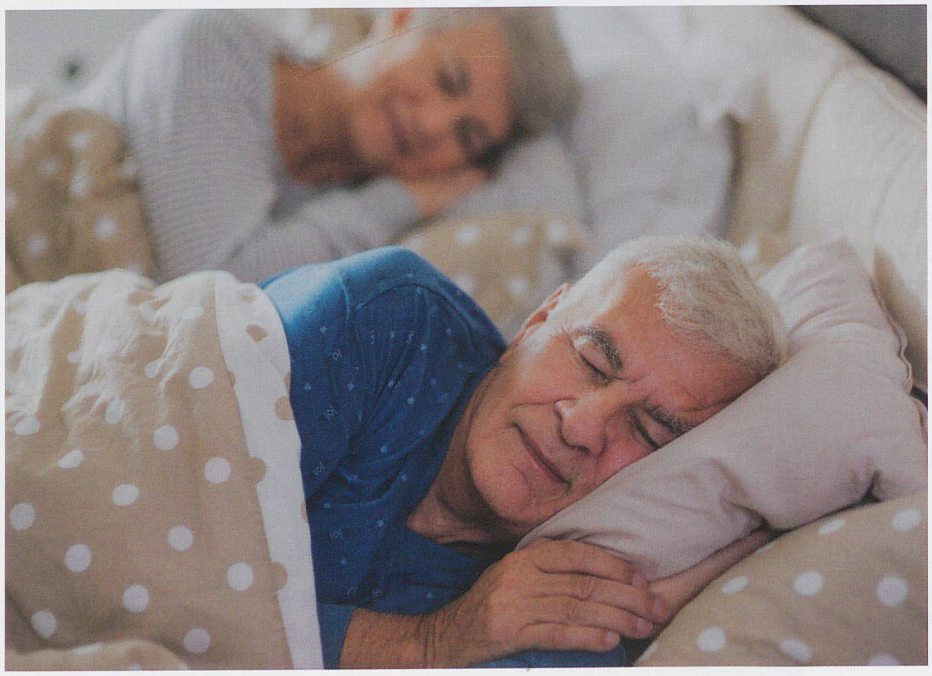
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schlafen Sie gut?

Guter Schlaf ist Gold wert. Das realisieren die meisten Menschen erst, wenn das Schlafen zum Problem wird. Mit diesen Verhaltenstipps können Sie den Schlaf positiv beeinflussen.



Wissenswertes über Schlafmittel

Bei der Einnahme von rezeptpflichtigen Schlafmitteln ist Vorsicht geboten. Denn sie können bereits nach wenigen Wochen abhängig machen. Ausserdem steigt dadurch die Sturzgefahr. Wenn ein stark belastendes Ereignis wie beispielsweise ein Todesfall Schlafprobleme verursacht, kann ausnahmsweise eine kurzfristige Einnahme von maximal 4 Wochen hilfreich sein. Bei länger andauernden Schlafproblemen sind rezeptpflichtige Schlafmittel nicht geeignet. Fragen Sie in der Arztpraxis oder Apotheke, ob ein pflanzliches Arzneimittel für Sie infrage kommen könnte.

Der Schlaf verändert sich im Lauf des Lebens. Mit zunehmendem Alter schlafen viele Menschen oberflächlicher und erwachen häufiger. Das allein ist kein Grund zur Sorge – auch wenn der leichte Schlaf oft als unangenehm empfunden wird. Wenn Sie jedoch an lang andauernder Müdigkeit leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Patentrezepte für einen guten Schlaf gibt es nicht. Aber man kann Verhaltenstipps ausprobieren, die den Schlaf positiv beeinflussen.

Was tagsüber hilft

Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf. Seien Sie aktiv und bewegen Sie sich jeden Tag. Das hält Sie tagsüber wach und verbessert nachts Ihren Schlaf. Verbringen Sie wenn möglich täglich 30 bis 60 Minuten im Freien.

Sind Sie tagsüber häufig müde? Machen Sie ruhig ein Nickerchen – am besten vor 15 Uhr. Stellen Sie den Wecker, damit der Schlaf nicht länger als 10 bis 20 Minuten dauert. Ein kurzer Schlaf gibt Ihnen neue Energie.

Dass Koffein Sie um den Schlaf bringen kann, haben Sie bestimmt schon gehört. Das Gleiche gilt für Schwarz- und Grüntee. Trinken Sie davon nur morgens. Nikotin hat ebenfalls eine anregende Wirkung. Vielleicht können Sie Ihre Schlafprobleme zum Anlass für einen Rauchstopp nehmen.

Wie man sich auf den Schlaf vorbereitet

Schaffen Sie zwischen Alltag und Schlaf eine Pufferzone: Machen Sie am Abend etwas Ruhiges, das Sie positiv stimmt. Es erstaunt Sie sicher nicht, dass ein üppiges Essen mit Alkohol am Abend nicht empfehlenswert ist. Gehen Sie aber auch nicht hungrig oder durstig ins Bett. Bereiten Sie sich ein leichtes Abendessen vor und essen Sie am frühen Abend. Alkohol hilft zwar manchmal beim Einschlafen, stört aber immer das Durchschlafen. Trinken Sie abends deshalb nur selten Alkohol.

Was den guten Schlaf fördert

Schaffen Sie sich eine gute Schlafumgebung. Viele Menschen schätzen ein ruhiges, kühles Zimmer zwischen 16 und 18 Grad. Lüften Sie vor dem Schlafengehen den Raum. Wenn Sie in der Nacht aufwachen, bleiben Sie entspannt liegen. Falls Sie nicht weiterschlafen können, stehen Sie auf. Machen Sie etwas, das Sie beruhigt. Es empfiehlt sich ausserdem, nichts zu essen, damit der Körper sich nicht daran gewöhnt. Diese Anregungen können Ihnen helfen, den Schlaf zu verbessern. Probieren Sie's aus.

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung