

Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?

In der Schweiz leidet jeder dritte Erwachsene an Ein- und Durchschlafstörungen. Frauen sind davon doppelt so häufig betroffen wie Männer. Entsprechend gross ist die Nachfrage nach Schlafmitteln. Liegen auch Sie nachts lange mit kreisenden Gedanken wach oder wachen Sie viel zu früh auf und können dann nicht mehr einschlafen? Dann werden Ihnen nachfolgende Tipps sicher helfen.

VON INGBORG UND IRMGARD PULT

Der gesunde Schlaf

Kurzfristig können wir Schlafmangel gut verkraften. Langfristig ist genügend Schlaf jedoch eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Die körperliche Erholung, die Erneuerung der Zellen und die Stärkung des Immunsystems finden im Tiefschlaf statt. Wichtig für unser seelisches Gleichgewicht ist der Traumschlaf. Je näher der Morgen rückt und je älter wir werden, desto häufiger wachen wir nachts kurz auf. Dies ist völlig normal. Problematisch wird es erst, wenn wir danach nicht wieder einschlafen können.

Wie viel Schlaf benötige ich?

Jeder Mensch braucht eine andere Menge an Schlaf. Die meisten Schweizer benötigen etwa sieben bis acht Stunden. Andere kommen auch mit weniger aus oder benötigen gar mehr. Unser Schlafbedürfnis nimmt mit steigendem Alter ab. Ausreichend geschlafen haben Sie, wenn Sie von alleine aufgewacht sind. Werden Sie jedoch morgens von einem Wecker aus den Träumen gerissen, brauchen Sie mehr



Genug schlafen ist wichtig für eine hohe Lebensqualität.

ZVG

Schlaf. Diesen können Sie dann am Wochenende nachholen.

Wann soll ich zu Bett gehen?

Wann Sie betteif sind, hängt im Wesentlichen von Ihrer inneren Uhr ab; also davon, ob Sie eher ein Frühaufsteher oder ein Abendmensch sind. Die meisten erwachsenen Schweizer sind Durchschnittstypen mit einer Tendenz zum Abendmenschen. Kinder sind oft Lerchen, Teenager meist ausgesprochene Eulen, während viele Ältere wieder zu Lerchen werden. Wollen Sie Ihrem Schlaf Sorge tragen, stimmen Sie Ihre Zubettgehzeit am besten auf Ihre innere Uhr ab.

Wie schlafe ich besser ein?

Machen Sie Ihren Körper für den Schlaf bereit: Stehen Sie möglichst immer zur selben Zeit auf und tanken Sie schon morgens so viel Licht wie möglich. Bewegen Sie Ihren Körper regelmässig.

Trainieren Sie ihn aber nicht unmittelbar vor dem Zubettgehen. Trinken Sie ab Mittag keine aufputschenden Getränke wie Kaffee oder schwarzen Tee mehr. Verzichten Sie tagsüber auf das Mittagsschläfchen und abends auf Alkohol und das Rauchen. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schwere Mahlzeit zu sich; höchstens ein Glas warme Honig- oder Bananenmilch.

Bereiten Sie Ihren Geist auf den Schlaf vor:

Schalten Sie wirkungsvoll ab mit einem Einschlafritual, das Sie jeden Abend kurz vor der gewünschten Einschlafzeit ausführen. Legen Sie zum Beispiel Ihre Kleider für den nächsten Tag bereit, gönnen Sie sich ein warmes Fussbad, lesen Sie etwas Entspannendes oder hören Sie sanfte Musik; aber keinesfalls im Bett! Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und fürs Intimleben. Wenn Sie im Bett liegen, machen Sie ein paar Ent-

spannungsübungen. Oder besser noch: Lernen Sie Selbsthypnose zum problemlosen Einschlafen und Wiedereinschlafen nach nächtlichem Aufwachen. So kommen Sie bald ohne Schlafmittel und im Fall von schmerzbedingten Schlafstörungen auch mit weniger Schmerzmitteln aus. Sollten Sie beim Einschlafen Muskelzuckungen verspüren, so ist das völlig normal und ein untrügliches Zeichen für die beginnende körperliche Entspannung. Falls Sie innerhalb von 20 Minuten nicht eingeschlafen sind, stehen Sie am besten wieder auf und tun Sie etwas, das nicht anregend ist. Sobald Sie erneut schläfrig geworden sind, legen Sie sich wieder hin.

Bringen Sie Ihre Emotionen ins Gleichgewicht:

Nicht nur das nächtliche Gedankenkarussell, auch negative Gefühle wie Stress, Ärger oder Einsamkeit, die sich den Tag über angestaut haben, verhindern das problemlose Einschlafen. Bringen Sie Ihre Emotionen daher regelmässig ins Gleichgewicht. Am besten wenden Sie dazu eine Technik an, die Sie in Ihr tägliches Einschlafritual einbauen. So können Sie nicht nur besser schlafen, sondern sind auch bald viel ausgeglichener.

Bereiten Sie Ihr Schlafzimmer auf die Nacht vor:

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Bett bequem und die Matratze auf Ihren Körper abgestimmt ist. Auch das Raumklima ist entscheidend. Die Temperatur sollte höchstens 20 und mindestens 16 Grad betragen. Die Luft sollte frisch und nicht zu trocken sein. Schalten Sie alle Licht- und Geräuschquellen aus. Wenn das nicht möglich ist, greifen Sie am besten zu Ohrstöpseln und einer Augenbinde.

Die Autorinnen



Dr. med. Irmgard Pult und Prof. Ingeborg Pult sind ein interdisziplinäres Team mit fundierten Kompetenzen in Medizinischer Prävention, Regeneration und Anti-Aging, Gesundheitscoaching, Betrieblicher Gesundheitsförderung, Management und Erwachsenenbildung. Gemeinsam betreiben sie in Dietikon das Institut Vital Living. Menschen, die an Schlafstörungen, chronischen Schmerzen oder angestauten negativen Gefühlen leiden, instruieren sie in wissenschaftlich getesteten und für wirksam befundenen Techniken der Selbsthypnose und der emotionalen Selbstregulierung zur Verbesserung der Schlafqualität, zur Verringerung chronischer Schmerzen und zum Abbau belastender Gefühle.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
az Limmattaler Zeitung
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Der nächste Ratgeber Vitalität erscheint am 28. August.

INSERAT

Sommeraktion 2014

2 für 1

Profitieren Sie von unserer Sommeraktion «2 für 1». Sie buchen ein Inserat im Stellen- oder Immobilienmarkt der «az Limmattaler Zeitung» oder in der «Schweiz am Sonntag» und erhalten eine zweite Publikation kostenlos dazu.



«az Limmattaler Zeitung»
Normalauflage: 8 363 Expl.
Grossauflage: 32 972 Expl.
Leser NA: 17 000



«Schweiz am Sonntag»
Auflage Limmattal/Zürich: 6 402 Expl.
Leser: 12 000

verbreitete Auflage WEMF 2013,
MACH Basic 2013-2

Bedingungen:

- Gilt für Stellen- oder Immobilieninserate in der «az Limmattaler Zeitung» (Dienstag und Donnerstag) und in der «Schweiz am Sonntag».
- Das Datum für die zusätzliche Schaltung ist frei wählbar, muss aber in der Aktionsdauer liegen.
- Sujet und Format müssen für beide Schaltungen gleich sein.
- Aktionsdauer: bis 31.8.2014



Information und Reservation
AZ Zeitungen AG | az Limmattaler Zeitung | Heimstrasse 1 | 8953 Dietikon
Tel. 058 200 57 75 | Fax 058 200 57 79 | inserate@limmattalerzeitung.ch | www.limmattalerzeitung.ch

Der Kombi zum Preis der Limousine

und dem einmaligen Gratiservice über 6 Jahre/60'000 km

Damit punktet der Kombi gegenüber der Fliesshecklimousine:

- X Gepäckraum 530 bis 1658 statt 310 Liter. Immer her damit: Zum Feriengepäck passen auch noch zwei Tüten voller Spielsachen rein, und auch das Laufrad muss nicht zu Hause bleiben!
- X Max. Laderaumlänge 2,05 m. Das reicht spielend für die Bockleiter vom Baumarkt!

Ihr Traumkombi unter:
www.emil-frey.ch/auris



TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY



Zwei Modelle – ein Preis:
Ab CHF 18'400.– (inkl. Cash Bonus von CHF 1500.–
(Auris und Auris Touring Sports 1,33 Dual VVT-i Terra)

TOYOTA CASH BONUS 1500 CHF

TOYOTA CASH BONUS 1500 CHF

TOYOTA FREE SERVICE 6 JAHRE/60'000 KM

Die Aktion ist gültig auf gekennzeichnete Fahrzeuge solange Vorrat und bis auf Wiederruf. Berechnungsbeispiel: Toyota Auris 1,33 Dual VVT-i Terra, (Verbrauch kombiniert: 5.5/100km, CO₂-Ausstoss: 128 g/km, Energieeffizienzklasse: C) Listenpreis CHF 19'900.–, abzüglich Toyota Cash Bonus CHF 1'500.–, Nettopreis CHF 18'400.–, Toyota Auris Touring Sports 1,33 Dual VVT-i Terra, (Verbrauch kombiniert: 5.6/100km, CO₂-Ausstoss: 130 g/km, Energieeffizienzklasse: D) Listenpreis CHF 21'300.–, abzüglich Toyota Cash Bonus CHF 1'500.–, abzüglich Emil Frey Rabatt CHF 1'400.–, Nettopreis CHF 18'400.–. Der Toyota Cash Bonus ist gültig bis 31.07.2014. Sämtliche Preise sind unverbindliche Netto-Preisempfehlungen inkl. 8% MwSt. (sofern nicht anders gekennzeichnet). Alle Informationen und Preise sind zum Zeitpunkt der Schaltung gültig, allfällige Änderungen bei den Fahrzeugen, deren Ausstattung oder Preisen bleiben jederzeit vorbehalten. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Durchschnittswert CO₂-Emission aller in der Schweiz immatrikulierten Fahrzeugmodelle: 148 g/km.



Emil Frey AG, Toyota-Lexus-Zürich
Zürcherstrasse 94, 8952 Schlieren
044 733 63 63, www.emil-frey.ch/schlieren

Ihr Fachmann seit 1924.

