



**Rheumaliga Schaffhausen**  
Bewusst bewegt

## **14. März 2025 „Weltschlaftag“**

Der Weltschlaftag dient dazu, Menschen auf der ganzen Welt über die Bedeutung des Schlafes aufzuklären.

Erholsamer Schlaf ist lebensnotwendig für die Regeneration von Körper und Geist.

38% der Bevölkerung leiden unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Quelle: [Schweizerisches Gesundheitsobservatorium](#), 2024

Da Schlaf sehr individuell ist, gibt es nicht allgemein gültige Verhaltenstipps, sondern es gilt für jeden einzelnen auszuprobieren, was funktioniert. Häufig hat man schon bei wenig Veränderung des Lebensstils wieder einen besseren Schlaf.

Hier liegen ein paar Anregungen bereit:



## Am Tag

- **Regelmässiger Tagesrhythmus:** Essenszeiten und das Zubettgehen sollten möglichst regelmässig und stets zur gleichen Zeit erfolgen.
- **Bewegung:** tagsüber körperlich aktiv sein und die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität finden.
- **Tageslicht:** täglich mindestens 30 Minuten im Freien sein.



## Am Abend

- **Wenig oder keinen Alkohol trinken:** Zu viel davon verschlechtert die Schlafqualität.
- **Kein Koffein oder Nikotin:** Bei Koffeinempfindlichkeit als Einschlafritual Kräutertee oder ein Glas warme Milch trinken.
- **Leichte und warme Mahlzeiten essen:** Kalte und fettige Speisen lieber meiden.
- **Entspannen und abschalten:** Vor dem Zubettgehen zur Ruhe kommen. Auch Entspannungsrituale fördern das Einschlafen.



## In der Nacht

- **Angenehme Schlafumgebung:** Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer fördert die Schlafqualität.
- **Keine Elektronik:** Eine Stunde vor dem Schlafengehen Computer, Fernseher, Handy und Tablet ausschalten.
- **Ritual:** Zeit zum Einschlafen und Aufwachen individuell festlegen und möglichst das gleiche Ritual beibehalten (max. 30 Minuten Abweichung).
- **Gedankenstopp:** Nicht grübeln oder Probleme lösen wollen, besser an angenehme Erinnerungen denken.