

ERHOLT AUFWACHEN, RESILIENT BLEIBEN « « «



GUT ZU WISSEN!

Schlaf verändert sich im Laufe des Lebens. Mit den Jahren wird er leichter und man wacht öfter auf. Kein Grund zur Sorge! Bei anhaltender Müdigkeit aber bitte den Arzt ansprechen.

Wichtig im Alter: regelmäßig aufstehen, aktiv bleiben, täglich rausgehen. Und Vorsicht mit Schlafmitteln – sie wirken stärker und erhöhen das Sturzrisiko. Besser bewusst schlafen als unnötig nachhelfen!



ProzessPlus

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Ihre Ansprechpartnerin:
Katharina Radecker
Freiberufliche Organisations- und
Prozessberaterin & Inhaberin von
ProzessPlus E-Learning

Telefon: +49 176 70570755 **E-Mail:** info@prozessplus-erz.de

www.prozessplus-sachsen.de



**MENTALE
GESUNDHEIT
BEGINNT IM SCHLAF**

TAGSÜBER



Ein fester Tagesrhythmus unterstützt einen guten Schlaf – daher möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen.

Tageslicht hilft dem Körper: 30–60 Minuten draußen, im Winter ggf. Lichttherapie.

Bewegung hält wach und verbessert den Nachtschlaf.

Ein kurzes Nickerchen vor 15 Uhr (10-20 Minuten) gibt Energie.

Bei Stress helfen Entspannungstechniken und Gespräche mit vertrauten Personen – bei längerem Stress psychologische Beratung.

Koffein kann den Schlaf viele Stunden stören: deshalb nur morgens und in Maßen.

Auch Nikotin und manche Medikamente beeinträchtigen den Schlaf – bei Bedarf in Arztpraxis oder Apotheke nachfragen.



ABENDS

Schaffen Sie eine ruhige Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf. Etwas Entspannendes tut gut – aber kein Liegen oder Dösen, das macht später wach. Vielen hilft es, Gedanken oder Probleme vor dem Schlafen aufzuschreiben.

Sport am Abend kann wachhalten – beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert.

Alkohol erleichtert das Einschlafen, stört aber das Durchschlafen. Deshalb selten trinken und in den letzten zwei Stunden vor dem Zubettgehen darauf verzichten.

Abends leicht essen und nach 18 Uhr nur wenig trinken – aber nicht hungrig oder durstig ins Bett gehen.

Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich schlafbrig sind. Und: Das Bett ist zum Schlafen da – kurzes Lesen oder Sex sind die einzigen Ausnahmen.

IN DER NACHT

Verbringen Sie nicht mehr als 8–9 Stunden im Bett.

Platzieren Sie den Wecker außer Sicht – die Uhrzeit nachts zu sehen, stresst.

Beim Aufwachen: ruhig liegen bleiben. Wenn Sie nicht mehr einschlafen können, stehen Sie auf und tun Sie etwas Beruhigendes – ohne helles Licht und ohne Bildschirm.

Nicht essen, sonst gewöhnt sich der Körper an nächtlichen Hunger.

Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung: ruhig, dunkel und kühl (16–18 °C) sowie vor dem Schlafengehen gut lüften.

