

BESSER SCHLAFEN

Die wichtigsten Tipps für einen erholsamen Schlaf



Guter Schlaf ist wichtig - und Schlafgewohnheiten sind beeinflussbar.

Einfache Routinen helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und abends besser zur Ruhe zu kommen.

AM TAG



Rhythmus halten

Jeden Tag möglichst zur gleichen Zeit aufstehen und zu Bett gehen - auch am Wochenende. Abweichungen idealerweise höchstens etwa 30 Minuten.



Tageslicht tanken

Nach dem Aufstehen möglichst rund 30 Minuten Tageslicht genießen. Auch tagsüber auf genügend Lichtexposition achten.



Aktiv bleiben

Regelmässige Bewegung am Tag fördert den Schlaf. Intensive Anstrengung spätabends kann bei manchen Menschen störend wirken.



Tagesstruktur pflegen

Regelmässige Mahlzeiten, soziale Kontakte und sinnvolle Aktivitäten unterstützen einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus.



Nickerchen kurz halten

Längere Nickerchen vermeiden. Falls ein kurzer Tagschlaf guttut: eher vor 14 Uhr und maximal etwa 20 Minuten.

AM ABEND & IN DER NACHT



Pufferzone schaffen

Zwischen Alltag und Zubettgehen bewusst herunterfahren. Ein regelmässiges Abendritual signalisiert dem Körper: Jetzt beginnt die Nacht.



Koffein & Alkohol beachten

Koffein 4-8 Stunden vor dem Schlafengehen meiden. Alkohol in den letzten 2 Stunden vor dem Zubettgehen vermeiden.



Leicht essen

Kurz vor dem Schlafengehen keine grossen Mengen essen oder trinken. Ein kleiner Snack kann bei Bedarf hilfreich sein.



Schlafzimmer = Schlafplatz

Die Schlafumgebung angenehm gestalten. Das Bett möglichst nur zum Schlafen nutzen. Helles Licht und Bildschirmlicht am Abend reduzieren.



Wach im Bett?

Nicht lange wach liegen. Aufstehen, etwas Ruhiges tun und erst bei Müdigkeit wieder ins Bett gehen. Nachts nicht auf die Uhr schauen und helles Licht vermeiden.



Schlafprobleme sind nicht einfach «normal» - auch nicht im Alter.

Bei anhaltenden Ein- oder Durchschlafproblemen, starker Tagesmüdigkeit, starkem Schnarchen oder beobachteten Atemaussetzern ist eine medizinische Abklärung sinnvoll.

Gesundheitsforum Rheinfelden | Vortrag «Besser schlafen: wichtig und lernbar» | September 2026

Zusammenzug aus den Referaten von Dr. med. Patrick Fachinger und Carolin Stoll, Klinik für Schlafmedizin.