Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2020)**

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

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

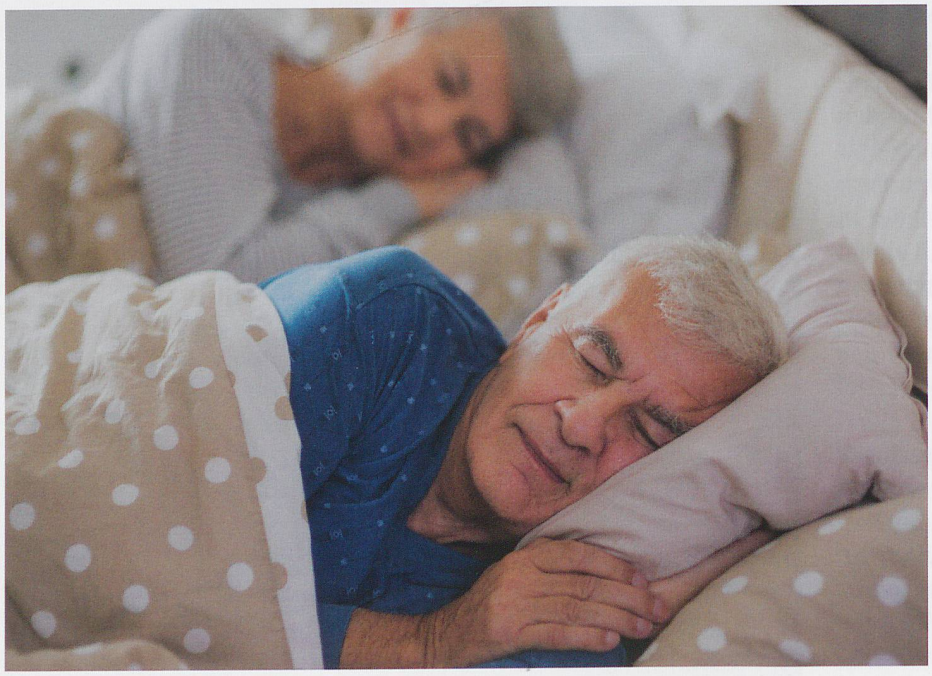
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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