

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 4

Rubrik: Besser schlummern : sieben Regeln

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Besser schlummern - sieben Regeln

Was man selbst für guten Nachtschlaf tun kann, und wozu Schlafmediziner in puncto Insomnie raten.

1

Schön regelmässig
Gehen Sie täglich zur gleichen Zeit zu Bett. Stehen Sie jeden Tag zur selben Zeit auf. Und das auch am Wochenende.

2

Das Bett ist zum Schlafen da
Auch wenn es verlockend scheint: Fernsehen, Naschen, Mails oder Textnachrichten schreiben, eben mal durch Insta scrollen – nix da! Das Bett gehört einzig dem Schlaf (und dem Sex).

3

Schläfrig ist das Stichwort
Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie sich richtig müde fühlen und gähnen müssen (siehe links: M17-Formel).

4

Nein zum Nickerchen
Auch wenn man sich noch sehr nach einem Mittagschläfchen sehnt: Das gilt als «vorschlafen» und verlängert die Einschlafdauer am Abend.

5

Ruhe zum Ritual machen
Eine Stunde vor Ihrer Schlafenszeit drücken Sie die «Off»-Taste an allen Bildschirmen. Das ist ein guter Puffer, der Abstand zum Alltag schafft.

6

Strikter Koffein-Stopp
Zum Zvieri noch mal einen grossen «Latte»? Bloss nicht. Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Cola oder Energydrink (auf die beiden Letzteren sollten Sie ohnehin verzichten) sind ab 15 Uhr tabu. Denn Koffein/Teein mindert die Schlafqualität und macht den Schlaf leichter und brüchiger.

7

Sonnenlicht tanken
Nur wer gut wach wird, kann nachts auch schön schlafen, das ist nun mal die Chronobiologie unseres Organismus. Also gehen Sie morgens nach dem Aufstehen 30 Minuten an die Sonne. Unser Körper und unsere Organe brauchen dieses Lichtsignal.