



# DAS GRÜNE REZEPT

**Gut schlafen geht auch ohne Medikamente –  
Tipps für guten Schlaf und Schlafhygiene**

 **Kantonsspital**  
Graubünden

**Psychiatrische  
Dienste Graubünden**   
[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

# DAS GRÜNE REZEPT

## Einhalten eines regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus durch:

- Konstante späte Zubettgehzeiten
- Konstante Aufstehzeiten am Morgen, unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens (auch am Wochenende bzw. im Urlaub)
- Möglichst kein Tagesschlaf – wenn, dann regelmässig
- Bettzeit insgesamt verkürzen

## Eine positive Einstellung zum Schlafengehen schaffen:

- Nur bei Müdigkeit zu Bett gehen
- Entspannungsübungen und Schlafrituale durchführen (z.B. ein Glas Milch trinken)
- Aufstehen bei quälender Schlaflosigkeit (nichts Aktivierendes unternehmen, sondern z.B. im Dunkeln Musik hören)
- Keine Ausübung von mit Schlaf unvereinbaren Tätigkeiten im Bett (z.B. essen, arbeiten etc.), ausgenommen sexuelle Aktivitäten
- Nachts möglichst nicht auf die Uhr schauen und damit Schlafstörungen an bestimmte Zeiten binden (im Sinne eines Lernprozesses)

## Allmähliche Verringerung der geistigen und körperlichen Anspannung vor dem Zubettgehen durch:

- Regelmässige körperliche Aktivität am Tag (möglichst vormittags)
- Entspannungsübungen
- Entspannende Schlafrituale (z.B. warmes Bad nehmen)
- Keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten vor dem Zubettgehen

## Äussere und innere Störquellen ausschalten durch:

- Lärmdämmung
- Angenehme Temperatur (z.B. 16°C)
- Wecker umdrehen oder unters Bett stellen
- Koffein, Nikotin, Alkohol und schwere Mahlzeiten am späten Nachmittag und Abend vermeiden
- Wenn Schlafmittel nötig sind, dann nicht länger als drei Wochen lang und nicht jede Nacht einnehmen