

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

## Gut geschlafen?

Mit zunehmendem Alter nimmt die Schlaffähigkeit ab. Der Schlaf-Wach-Rhythmus und die Qualität des Schlafs können sich verändern. Der Schlaf ist weniger tief und man erwacht öfter, was häufig als unangenehm empfunden wird, aber kein Grund zur Sorge ist.

Zu einem guten Schlaf kann man selbst viel beitragen, wenn gewisse Regeln berücksichtigt werden.

### Schlafmittel sind keine Lösung

Oft wird bei Schlafproblemen zu Schlafmitteln gegriffen. Die allermeisten rezeptpflichtigen Schlafmittel, dazu gehören auch Benzodiazepine, können abhängig machen und das bereits nach wenigen Wochen. Sie helfen nur bedingt, zudem kann man die Einnahme nicht einfach stoppen. Langfristig wirkungsvoller ist es, stattdessen auf eine gute Schlafhygiene zu achten.

### Tipps für guten Schlaf

- Ein regelmässiger Rhythmus hilft dem Körper, Prozesse abzustimmen. Deshalb: Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf – selbst am Wochenende.
- Ein Nickerchen vor 15 Uhr gibt Energie. Es sollte aber nicht zu lange dauern: Stellen Sie den Wecker auf 10 bis maximal 20 Minuten.
- Jeden Tag Bewegung bringt's. Sie hält am Tag wach und verbessert in der Nacht den Schlaf
- Täglich 30-60 Minuten im Freien sind empfohlen.
- Der Konsum von Alkohol und Tabak beeinträchtigt die Schlafqualität.
- Eine angenehme Schlafumgebung, Ruhe und eine Zimmertemperatur zwischen 16-18°C sind schlaffördernd.

- Bei anhaltender Schlaflosigkeit, Tages-schläfrigkeit oder bei hohem Leidensdruck, ausgelöst durch den schlechten Schlaf, kontaktieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

### In Bewegung bleiben in Zeiten von Corona

Aktuell hat sich der Alltag und somit der Tagesrhythmus, aufgrund des Coronavirus, für die meisten Menschen stark verändert.

Wichtig ist möglichst zu Hause zu bleiben, um sich vor dem Virus zu schützen. Verschiedene Aktivitäten fallen aus. Umso notwendiger ist es, in den vier Wänden in Bewegung zu bleiben. Sich täglich 30 Minuten mit Turnübungen fit halten, ist gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Auf TeleZüri gibt es am Montag, Mittwoch und Freitag um 9:30 Uhr Turnübungen zum Mitmachen. Weitere Bewegungstipps und Ideen zur Gestaltung des Alltags zu Hause unter [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch) und Tipps zum guten Schlaf unter [www.suchtimalter.ch/materialien/broschueren/](http://www.suchtimalter.ch/materialien/broschueren/).

### Informationsanlass «Gut geschlafen?» in Weisslingen geplant nach Corona

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich plant die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland einen Informationsanlass zum Thema guter Schlaf: Schlafmedikamente, Alkohol und Alternativen. Über den Zeitpunkt der Veranstaltung wird baldmöglichst informiert. ■

