



## SCHLAFTIPP NR. 21

# IM BETT WIRD NUR GESCHLAFEN

Für viele Leute ist ein fauler Tag im Bett das höchste der Gefühle. Für Menschen mit Schlafproblemen ist es ein Tabu! Gewöhnen Sie sich daran, nichts anderes ausser Schlaf mit dem Bett zu verbinden. Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer gemütlich und verbannen Sie die Bastelecke oder den Computer vollständig aus diesem Zimmer. Auch wenn der Fernseher im Schlafzimmer eine einschläfernde Wirkung haben kann, werden Sie sich schnell an dieses „Schlafmittel“ gewöhnen. Also raus aus dem Schlafzimmer mit allem was da nicht hingehört! Ihr Körper soll automatisch wissen: sobald Sie in Ihr Bett kriechen ist Schlafen angesagt. Wer gerne im Bett liest, soll sich zeitlich auf maximal 10-15 Minuten beschränken und das Lesen als Teil des Einschlafrituals betrachten. Lesen Sie im Bett keine zu schwere Kost. Auch der spannende Krimi kann Sie mehr aufrühren als entspannen. Probleme mit dem Partner zu diskutieren gehören ebenso wenig ins Schlafzimmer wie den nächsten Arbeitstag vorzubereiten. Genauso wichtig ist es, ausschliesslich im Bett zu schlafen. Wer bereits auf dem Sofa vorgeschlafen hat, verbindet unbewusst problemloses Einschlafen mit dem Sofa anstatt dem Bett. Die einzig erlaubte Aktion im Bett kann Sex sein. Danach schüttet der Körper ein natürliches Schlafmittel aus und einem problemlosen Einschlafen steht nichts mehr im Wege.

**Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?** Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrags über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Do. 21. Februar 2013, 18.30 Uhr**  
**Anmeldung erwünscht.**

Weitere Infos und Anmeldung auf  
[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

[www.facebook.com/leinenweberei](http://www.facebook.com/leinenweberei)



**LEINENWEBEREI CHUR**