



**Schlaf gut?**

---



## **Facts**

---

- 10% aller Jugendlichen haben **Schlafstörungen**.
  - Eine gesunde Schlafdauer beträgt ca. **9 Stunden**.
  - Schlafprobleme sind häufig Ausdruck seelischer und körperlicher **Überlastung**.
- 

## **Kennst du das auch?**

---

- Du bist total **gerädert** am Morgen?
  - Du hast häufig **Mühe einzuschlafen**?
  - Du hast **null Energie** und Lust?
  - Das **Konzentrieren** fällt dir schwer?
  - Du **erwachst** nachts und kannst **nicht mehr einschlafen**?
  - Du bist total **gereizt**?
  - Dich **nervt** alles und macht dich **wütend**?
- 

 | Das könnten Zeichen von Schlafproblemen sein.

# Schlafen

ver-  
arbeitet  
die  
Erlebnisse  
des  
Tages

ist  
Platz für  
Träume

macht  
schlau

steigert  
das  
Wohlbefinden

fördert  
das  
Gedächtnis

macht  
schön und  
schlank

ist  
gesund

lässt  
die Seele  
zur Ruhe  
kommen und  
entspannt

baut  
neue  
Energie  
auf

löst so  
manche  
Probleme

## Findest du, Schlafen ...

- ...ist **verschwendete** Zeit?
- ...**nervt** manchmal?
- ...kannst du **später** noch genug?

## Schlafen ist gesund

- Auch wenn du manchmal am liebsten die ganze Nacht aufbleiben möchtest: **Schlafen ist wichtig** für deine Gesundheit und deine Entwicklung.
- Studiere die vielen **Vorteile** auf der Vorderseite, die Schlafen dir bringen kann.



**BITTE  
NIGHT  
STOREN**

 **BESSER SCHLAFEN**  
-----

-----  
→ **Ruhe** fördert einen  
gesunden, tiefen Schlaf.

-----  
→ Trenne dieses Schild  
heraus und hänge es an  
deine Tür, wenn du  
ungestört sein möchtest.  
-----



So  
schläfst  
du

**gut**

## **So schläfst du gut**

---

- **Schlafe regelmässig** - gehe möglichst zur gleichen Zeit ins Bett und stehe immer ähnlich auf (Ausnahme: Wochenende, Ferien).
- **Mache etwas Entspannendes**, bevor du ins Bett gehst (ruhige Musik hören, ein warmes Bad nehmen, heissen Kräutertee trinken).
- Schaffe dir eine **Schlafumgebung**, in der du dich wohlfühlst (Ruhe, Dunkelheit, frische Luft).
- **Meide Muntermacher** - kein Koffein, kein Nikotin und kein Alkohol vor dem Schlafengehen, kein üppiges Essen spät am Abend.
- Wenn du **nicht schlafen kannst**, bleibe ruhig, stehe auf und mache etwas, was dich **entspannt** (zeichnen, lesen, Tagebuch schreiben).
- Reserviere dein **Bett nur zum Schlafen** (keine Hausaufgaben, kein Essen, kein Fernsehen).

 Wenn alles nichts nützt und du häufig schlecht schläfst, nimm das ernst und lasse dich bei deiner Ärztin/deinem Arzt beraten.



Wir verbringen  
fast  $\frac{1}{3}$   
unseres Lebens  
mit

*Schlafen*



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

## **Bereich Gesundheitsdienste**

► **Gesundheitsförderung und Prävention**

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel  
Telefon 061 267 45 20

**[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)**