

Tipps für einen gesunden Schlaf

- o Halten Sie tagsüber möglichst keine Nickerchen.
Das Schläfchen am Tag kann den Schlaf in der Nacht beeinträchtigen.
- o Gehen Sie tagsüber an die frische Luft .
. Helles Tageslicht und Bewegung wirken anregend und helfen, Müdigkeit zu vertreiben.
- o Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung.
In einem bequemen Bett in einem dunklen, kühlen (14 bis 18°C) Raum mit frischer Luft schläft es sich am besten.
- o Schaffen Sie sich Ihren persönlichen Schlafrhythmus.
Versuchen Sie, den für Sie persönlich richtigen Zeitpunkt zum Einschlafen zu finden.
- o Lernen Sie zu entspannen und Stress zu reduzieren.
Autogenes Training, Yoga oder Progressive Muskelentspannung fördern den gesunden Schlaf.
- o Strengen Sie sich vor dem Zubettgehen nicht zu sehr an.
Starke Anstrengungen können anregend wirken und den Schlaf stören.
- o Bewusstes Einläuten des Feierabends.
Oft helfen symbolische Handlungen, um in "Feierabend-Stimmung" zu kommen.
- o Das Bett ist zum Schlafen da!
Versuchen Sie, im Bett nicht zu lesen, fernzusehen und zu arbeiten. Wenn Sie nicht einschlafen können: Stehen Sie auf und legen sich erst dann wieder hin, wenn Sie müde sind.
- o Trinken Sie schon nachmittags keine koffeinhaltigen Getränke mehr.
Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Cola, etc. wirken anregend und können den Schlaf stören.
- o Rauchen Sie abends nicht und trinken Sie keine alkoholhaltigen Getränke.
Nikotin und Alkohol haben eine anregende Wirkung und stören den gesunden Schlaf.
- o Essen Sie abends "wie ein Bettler".
Schwere Mahlzeiten liegen auch schwer im Magen. Nehmen Sie die letzte große Mahlzeit des Tages spätestens 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen ein.
- o Trinken Sie abends wenig.
So vermeiden Sie, dass Sie nachts "raus müssen". Verzicht auf Schlafmittel.
Langfristig stören diese den gesunden Schlaf.
- o Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr.