

12 TIPPS für gesunden Schlaf



Zwölf Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Richte dich nach einem Schlafplan.

Sorge dafür, dass du jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehst und auch aufwachst. Als Gewohnheitstiere fällt es uns schwer, das übliche Schlafschema zu ändern. Durch längeres Schlafen am Wochenende lässt sich der Schlafmangel in der Woche nicht ausgleichen. Stell dir einen Wecker zur Erinnerung an deine Zubettgehzeit. Wenn du von diesen zwölf Tipps nur einen einzigen verinnerlichst und beherzigst, dann sollte es dieser sein.

2. Sport ist toll, aber nicht zu spät am Abend.

Versuche dich, dich jeden Tag mindestens 30 Minuten lang körperlich zu betätigen, aber höchstens zwei bis drei Stunden vor deiner Schlafenszeit.

3. Vermeide Koffein und Nikotin.

Kaffee, Cola, bestimmte Teesorten und Schokolade enthalten stimulierendes Koffein, dessen Wirkung zum Teil erst nach acht Stunden vollständig nachgelassen hat. Eine Tasse Kaffee am späten Nachmittag kann dafür sorgen, dass dir nachts das Einschlafen schwerfällt. Auch Nikotin wirkt stimulierend und sorgt häufig dafür, dass Raucher sehr leicht schlafen. Darüber hinaus wachen Raucher wegen des Nikotinentzugs oft zu früh auf.

4. Lieber keine alkoholischen Getränke vor dem Schlafengehen.

Einen Schlummertrunk oder ein alkoholisches Getränk mag zwar entspannend wirken, doch stärkerer Konsum unterdrückt die REM-Schlafphasen, sodass du nur leichte Schlafphasen erlebst. Bei starkem Alkoholkonsum kann auch die Atmung beeinträchtigt werden. Außerdem wachst du häufiger mitten in der Nacht auf, wenn die Wirkung des Alkohols nachgelassen hat.



5. Vermeide üppige Mahlzeiten und reichlich Getränke am Abend.

Ein leichter Snack ist okay, doch eine große Mahlzeit kann zu Verdauungsstörungen sorgen, die den Schlaf beeinträchtigen. Wenn du abends zu viel trinkst, wachst du nachts häufiger auf, weil du Wasser lassen musst.

6. Verzichte nach Möglichkeit auf Medikamente, die den Schlaf verzögern oder stören.

Einige gängige Mittel gegen Herzleiden, Bluthochdruck oder Asthma sowie einige rezeptfreie und pflanzliche Heilmittel gegen Husten, Erkältung oder Allergien können den Schlaf stören. Wenn du Schlaf-schwierigkeiten hast, sprich mit deinem Arzt oder Apotheker, ob einige deiner Medikamente die Schlaflosigkeit fördern und ob es möglich wäre, diese zu anderen Tageszeiten oder früher am Abend einzunehmen.



7. Lege dich nach drei Uhr nachmittags nicht mehr hin.

Damit lässt sich zwar etwas vom verlorenen Schlaf nachholen, doch ein kurzer Schlaf am Nachmittag kann bewirken, dass du nachts schlechter einschläfst.

8. Entspanne dich vor dem Schlafengehen.

Pack deinen Tag nicht so voll, dass keine Zeit mehr zum Abschalten bleibt. Eine entspannte Tätigkeit wie Lesen oder Musik hören sollte fester Teil deines Zubettgehrituals sein.

9. Nimm vor dem Schlafengehen ein heißes Bad.



Wenn du aus der Wanne steigt, sinkt deine Körpertemperatur und fördert deshalb die Müdigkeit, zudem wirkt das Bad entspannend und hilft dir ruhig zu werden, sodass du im Anschluss leichter einschläfst.

10. Schaffe dir eine gute Schlafumgebung.

Dunkel, kühl und gerätefrei. Verbanne alles aus deinem Schlafzimmer, das dich vom Schlafen abhalten könnte, zum Beispiel Geräusche, helles Licht, ein unbequemes Bett oder warme Temperaturen. Du schläfst auch besser, wenn die Temperatur im Raum kühl gehalten wird. Ein Fernseher, ein Handy oder ein Computer im Schlafzimmer kann ablenken und dir den nötigen Schlaf entziehen. Eine bequeme Matratze haben und gutes Kissen tragen zu einem guten Nachtschlaf bei.

11. Sorge für ausreichende Sonneneinstrahlung.

Der tägliche Schlafrhythmus wird ganz wesentlich durch das Tageslicht beeinflusst. Versuche, jeden Tag mindestens dreißig Minuten lang an natürliches Tageslicht zu kommen. Wache nach Möglichkeit mit der Sonne auf oder nutze morgens sehr helles Licht.

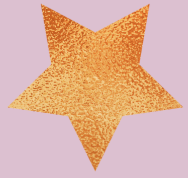
Schlafexperten empfehlen, dass man sich bei Schlafproblemen morgens eine Stunde lang dem Sonnenlicht aussetzen und abends das Licht vor dem Zubettgehen dimmen sollte.



12. Wenn du nicht einschlafen kannst, bleib nicht wach im Bett liegen.

Wer an Schlaflosigkeit leidet, behält oft die Uhr im Auge. Drehe die Anzeige zur Seite, damit du dich besser entspannen kannst, während du einschlafen möchtest. Wenn du feststellst, dass du nach 20 Minuten im Bett immer noch wach bist oder ins Grübeln geraten oder unruhig bist, steh auf und tue etwas Entspannendes, bis du müde wirst. Die Sorge, nicht schlafen zu können, kann das Einschlafen erschweren.





Wichtig:

Suche eine Arzt auf, wenn du weiterhin Schlafprobleme hast oder wenn es dir immer wieder schwerfällt, einzuschlafen oder durchzuschlafen und / oder du dich während des Tages müde oder nicht ausgeruht fühlst um gesundheitliche Themen ausschließen zu können.

Ich helfe dir gern psychisch bedingte Schlafstörungen aufzulösen. Such dir dazu ganz einfach in meinem Kalender einen Termin zu einem kostenfreien und unverbindlichen Kennlerngespräch aus. Probiere es aus! Es kann nur besser werden.

Ich freue mich auf dich,
deine Stefanie

**Heilpraktik & Coaching
für (beruflich) überlastete Frauen**

STEFANIE
JUNIOUS
VERÄNDERUNG BEGINNT IM GEDANKEN

- ✓ Ausgeschlafen & energiegeladen
- ✓ Besonderes Freundschaftsangebot
- ✓ Authentisch zum Traumjob
- ✓ Erfüllung-Coaching
- ✓ MitarbeiterInnen Coaching

Die zwölf Tipps findest du auch im NIH Medline Plus Magazine, National Library of Medicine, Sommer 1212, Tipps for Getting a Good Night's Sleep. Zu finden unter: https://magazine.medlineplus.gov/pdf/MLP_Summer2012web.pdf

Heilpraktik & Coaching www.stefanie-junius.de