

Tipps für einen gesunden Schlaf



Allgemeine Tipps

- » Gehe erst ins Bett, wenn du müde bist!
- » Gehe möglichst oft zur gleichen Zeit ins Bett. Das Gleiche gilt für das Aufstehen. Guter Schlaf braucht einen Rhythmus.
- » Benutze das Bett nur für den Schlaf und die Liebe.
- » Treibe regelmässig Sport (bis spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen).
- » Verbringe viel Zeit im Freien, vor allem vormittags.
- » Führe Abendrituale ein: leichte Lektüre, Musik hören, Entspannungsbad, Tee, kurzer Abendspaziergang, Tagebuch, Gebet
- » Verwende Entspannungstechniken (Progressive Muskelentspannung), um die geistige Aktivität langsam runterzufahren.
- » Iss abends nur leichte Kost. Aber geh auch nicht hungrig ins Bett!
- » Reduziere den Stress und geh möglichst viele Konflikte bereits im Laufe des Tages an.
- » Vermeide Koffein (6-12 Stunden bis das Koffein eines Kaffees abgebaut ist...), Tabak und Alkohol, vor allem am Abend.
- » Mittagsschläfchen wenn möglich vermeiden, oder sehr kurz halten (nicht länger als 30 Minuten. Wecker!).
- » Bei nächtlichem Aufwachen: Steh nach ca. 15 Minuten auf und geh erst wieder ins Bett, wenn du richtig müde bist. Achtung: Helles Licht ist aber ein Wachmacher... (steigert Cortisol-Produktion)
- » Schaue nachts nicht auf den Wecker.



Umwelteinflüsse

- » Lärmbelästigung wo möglich reduzieren (Ohrstöpsel)
- » Verdunkeltes, gut belüftetes Schlafzimmer (kurz Lüften vor dem Schlafen, danach besser geschlossenes Fenster), kühle Raumtemperatur (ca. 16-18°C, kühler Kopf und warme Füße ☺), Luftfeuchtigkeit zwischen 40-60%
- » Richtige Matratzen- (getrennte Matratzen...) und Kissenwahl
- » Nachts Flugmodus bei Tablets und Handys. Blaufilter ab ca. 18.00 aktivieren.
- » Starke Lichtquellen 2-3 Stunden vor dem Schlafen reduzieren. Bei Dunkelheit wird die Melatonin Produktion (Schlafhormon) angekurbelt. Lesen wäre dann am Besten mit einem e-book Reader (Paperwhite mit reduzierter Hintergrundbeleuchtung)
- » Möglichst keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer
- » Angenehme Schlafzimmereinrichtung zum Wohlfühlen

Zusätzliche Möglichkeiten



- » Körperliche Beschwerden ganzheitlich abklären und angehen
- » Ausgewogene Vitalstoffe (CBD), schlaffördernde Phytotherapie (Relax Vida): www.kingnature.ch
- » Schlaffördernde Lebensmittel: Honigmilch (Tryptophan), Trauben (Melatonin), Vanille (Beruhigung)
- » Ätherische Öle (Lavendel, Zirbelkiefer, Kamille)
- » Schlaffördernde Tees: Baldrianwurzel, Hopfen, Melisse, Passionsblume
- » Schlafstagebuch führen
- » Hormon-Speicheltest (kann bei www.censa.de bestellt werden. Test Nr. 8 zur Messung von Melatonin und Nachtcortisol)
- » Körperliche Übungen zur Schlafförderung (Buch Schlaf gut! Dr. med. Claudia Croos-Müller)
- » Weitere schlafmedizinische Abklärungen
- » Seelsorgerliche oder psychologische Begleitung



Royal Dreams

Ihr Fachgeschäft für gesundes Liegen und Schlafen
Glärnischstrasse 19, 8810 Horgen
www.royal-dreams.ch
info@royal-dreams.ch
043 545 30 90