



Sport und Schlaf

Mein gefühltes Schlafbedürfnis (Schätzung):



Meine effektive Schlafzeit (Durchschnitt der Schlafdauer in einer normalen Trainingswoche):



Mein individuelles Schlafbedürfnis (Durchschnitt der Schlafdauer ab dem 4. Tag in den Ferien, wo ich ausschlafen kann):



Brauche ich Veränderung?

- Ja Nein

Wo liegt mein grösstes Potential?

- Ich muss mehr schlafen
 Ich will nach dem Training schneller einschlafen
 Ich will besser/tiefer schlafen!
 Ich will meine gute Schlafdauer und -qualität so beibehalten!
-



Mehr Schlaf (Quantität): Markiere mit 0-3 Sternen, was dich anspricht!

- ☆☆☆ Wo in meinem **Wochenplan** kann ich etwas verändern, damit ich zu mehr Schlaf komme? (Früher ins Bett an trainingsfreiem Abend, nach Training schneller ins Bett, länger schlafen am Wochenende, ...)
- ☆☆☆ Wo kann ich einen **Mittagsschlaf oder Naps** einbauen, wenn Trainings- und Arbeitszeiten ein Schlafdefizit bedingen?
- ☆☆☆ **Schlaf am Wochenende nachholen**. Achte jedoch darauf, dass du am Sonntagabend trotzdem rechtzeitig einschlafen kannst!
- ☆☆☆ **Schlafenszeiten bewusst und fix planen – Wochenplan erstellen!**



Schnelleres Einschlafen (Quantität und Qualität): Markiere mit 0-3 Sternen, was dich anspricht!

- ☆☆☆ **Eine Stunde vor dem Schlafen komplett auf digitale Geräte verzichten**
- ☆☆☆ **Blaufilter** ab ca. 18.00 auf allen Geräten aktivieren
- ☆☆☆ **Blaulichtbrille** ab ca. 18.00 verwenden auf elektronischen Geräten, die keinen Blaulichtfilter haben.
- ☆☆☆ Starke **Lichtquellen** 2-3 Stunden vor dem Schlafen **reduzieren** (rotes Licht am Abend ist optimal)
- ☆☆☆ Nachts **Flugmodus** bei Tablets und Handys
- ☆☆☆ Verbringe tagsüber viel Zeit an der frischen Luft mit hellem Tageslicht
- ☆☆☆ **Warme Hauttemperatur** (Dusche, kurzes Bad, Wärmeflasche für Füße)
- ☆☆☆ Steh immer zur **gleichen Zeit** auf und gehe möglichst oft zur gleichen Zeit ins Bett
- ☆☆☆ Benutze das Bett nur für den Schlaf und die Liebe
- ☆☆☆ Plane Zeit ein, um **physisch und geistig runterzufahren** und führe ein Einschlafritual ein! (kurzes Bad, lesen mit kleiner Leselampe, Musik hören, Tee, Gebet, Entspannungstechnik, Tagebuch schreiben, ...)
- ☆☆☆ Höre **binaurale Beats** zur Entspannung
- ☆☆☆ Verwende **Entspannungstechniken**, um die geistige Aktivität langsam runterzufahren (MBSR – Bodyscan, Atemtechniken, PMR)
- ☆☆☆ Ausgewogene **Vitalstoffe und Phytotherapie**: CBD-Tropfen, Magnesium, Lavendel, Proteine, Zink, usw.
- ☆☆☆ **Schlaffördernde Lebensmittel** (Sauerkirschensaft, Nüsse, Haferflocken, Honigmilch, Avocado, Kichererbsen, Vollkornbrot, Banane und viele mehr)
- ☆☆☆ **Vermeide aktivierende Substanzen und Alkohol** (am besten immer, aber sicher am Abend!)
- ☆☆☆ Iss abends nicht zu schwer verdauliche Kost und geh nicht hungrig ins Bett
- ☆☆☆ **Schlaffördernde Tees**: Baldrianwurzel, Hopfen, Melisse, Passionsblume, ...
- ☆☆☆ Schlafzimmer zum Wohlfühlen: Schöne Einrichtung, ruhig, kühl (18-22°)
- ☆☆☆ **Ätherische Öle**: Lavendel, Zirbelkiefer, Kamille, usw. als Roll-on oder im Diffuser
- ☆☆☆ **Optimieren der Schlafhaltung** für bessere Regeneration und Tiefschlaf: Schlafhaltung analysieren + optimieren, Kissen oder Matratze optimal wählen



Besserer Schlaf (Qualität): Markiere mit 0-3 Sternen, was dich anspricht!

- ☆☆☆ **Schlafhaltung analysieren und optimieren:** gib deinem Körper die optimale Stellung (Matratze, Kissen), damit er sich maximal entspannen und erholen kann
- ☆☆☆ Sorge für eine ausgewogene Temperatur – vermeide schwitzen und frieren.
Material des Duvets clever wählen! Daunen isoliert zu fest. Wolle (Schurwolle, Yak, Kamel, Alpaca, ...) schafft optimales Schlafklima (ausgeglichen und trocken)
- ☆☆☆ Körperliche Beschwerden ganzheitlich abklären
- ☆☆☆ **Regelmässige Zeiten** für Aufstehen und zu Bett gehen (auch am Weekend!)
- ☆☆☆ Verbringe **tagsüber keine Zeit** im Bett zum Lesen, Gamen, etc. Das Gehirn muss das Bett mit schlafen verbinden. ☺
- ☆☆☆ Verbringe am Tag **viel Zeit im Freien** – frische Luft und helles Tageslicht
- ☆☆☆ **Elektronische Geräte nachts aus dem Zimmer**, WLAN ausschalten
- ☆☆☆ Bei nächtlichem Aufwachen: **Steh auf, wenn du nicht wieder einschlafen kannst.** Geh ruhiger Tätigkeit bei sehr wenig Licht nach und wieder ins Bett, wenn du müde bist. Elektronische Geräte sind tabu!
- ☆☆☆ Schau nachts nicht auf die Uhr!!!
- ☆☆☆ **Reduziere den Stress** und geh möglichst viele Konflikte bereits im Laufe des Tages an
- ☆☆☆ Schreibe abends ToDo's und Dinge, die dich beschäftigen auf
- ☆☆☆ **Lärmelästigung** wo möglich reduzieren (Ohrstöpsel)
- ☆☆☆ **Verdunkeltes Schlafzimmer**
- ☆☆☆ **Kühle Raumtemperatur** (ca. 16-18°C, kühler Kopf und warme Füsse ☺)
- ☆☆☆ **Alkohol vermeiden** (schlechte Schlafqualität)
- ☆☆☆ **Aktivierende Substanzen abends vermeiden** (Energy-Drinks und co...)
- ☆☆☆ Bei anhaltenden Schlafproblemen den Arzt aufsuchen!

Schlaf-Gesundheits-Check:

Hast du seit längerer Zeit mehrmals pro Woche Einschlaf- oder Durchschlaf-Probleme? Du fühlst dich dadurch erschöpft und dein Schlaf ist nicht erholsam?

Hole dir Hilfe bei einem Schlafexperten!

Hast du manchmal Missempfindungen oder Schmerzen in den Beinen (Ziehen, Kribbeln, Zerren, Jucken, Brennen), die verbunden sind mit einem Drang, die Beine zu bewegen? Treten die Beschwerden v.a. abends und nachts auf und verschwinden beim Bewegen?

Wenn du unter diesen Symptomen leidest, solltest du dich auf das Restless-Leg-Syndrom untersuchen lassen.

Leidest du an Bluthochdruck? Schnarchst du nachts? Hat dein Bett Nachbar Atemaussetzer beobachtet? Beträgt dein Halsumfang (Kragenweite) mehr als 40cm?

Falls du die meisten dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, solltest du dich an einen Arzt wenden, um dich auf eine Schlaf-Apnoe (Atemaussetzer nachts) untersuchen zu lassen!

Schlaf dich fit!

Glärnischstrasse 19, 8810 Horgen
043 545 30 99 / 078 215 80 05
info@royal-dreams.ch / www.schlafdichfit.ch

Meine persönlichen Ziele

1. Ziel: _____

Mögliche Vorteile beim Einführen dieses Ziels:

Mögliche Herausforderungen:

Wie setzte ich dieses Ziel konkret in meinem Alltag um (Wann? Wie oft? Was? Wochenplan?)

2. Ziel: _____

Mögliche Vorteile beim Einführen dieses Ziels:

Mögliche Herausforderungen:

Wie setzte ich dieses Ziel konkret in meinem Alltag um (Wann? Wie oft? Was? Wochenplan?)

3. Ziel: _____

Mögliche Vorteile beim Einführen dieses Ziels:

Mögliche Herausforderungen:

Wie setzte ich dieses Ziel konkret in meinem Alltag um (Wann? Wie oft? Was? Wochenplan?)

4. Ziel: _____

Mögliche Vorteile beim Einführen dieses Ziels:

Mögliche Herausforderungen:

Wie setzte ich dieses Ziel konkret in meinem Alltag um (Wann? Wie oft? Was? Wochenplan?)

5. Ziel: _____

Mögliche Vorteile beim Einführen dieses Ziels:

Mögliche Herausforderungen:

Wie setzte ich dieses Ziel konkret in meinem Alltag um (Wann? Wie oft? Was? Wochenplan?)

Plane deinen Schlaf

1. Notiere die Zeit, wann du an welchem Tag im Bett sein willst
2. Notiere wann du aufstehst
3. Trage ein, ob und wann du einen Nap planst
4. Rechne die totale Schlafzeit pro Tag aus

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen							
Mittag							
Abend							
Schlaf/Tag							

Bemerkungen: