

Tipps für einen gesunden Schlaf



Ergonomie



- » Richtige Matratzen-, Kissen- und Duvetwahl. Schmerz verschlechtert die Schlafqualität. Der Körper kann sich erst in der korrekten Haltung richtig entspannen!
- » Getrennte Matratzen und Roste für Paare.

Zeit



- » Gehe erst ins Bett, wenn du müde bist!
- » Gehe möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf (auch am Wochenende!). Guter Schlaf braucht einen stabilen Rhythmus.
- » Schauge nachts nicht auf den Wecker.

Licht & Lärm



- » Reduziere starke Lichtquellen 2-3 Stunden vor dem Schlafen und verwende warmes, indirektes Licht (rotes Licht am Abend ist ideal).
- » Smarte Beleuchtung kann den natürlichen 24h Verlauf des Lichts sehr gut.
- » Verbringe viel Zeit im Freien, vor allem vormittags und nach dem Mittag.
- » Verwende Tageslichtlampen am Morgen (10'000 Lux).
- » Installiere Blaufilter und verwende Blaufilterbrillen ab 18 Uhr.
- » Keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer.
- » Reduziere Lärmbelastigung (Isolation, Teppiche, Vorhänge, Ohrstöpsel,...).

Temperatur & Feuchtigkeit



- » Ein temperaturregulierendes, atmungsaktives und feuchtigkeitsabsorbierendes Duvet, Bettwäsche und Pyjama kann schwitzen und frieren vermeiden (Tencel, Kamelhaar, Schurwolle,...).
- » Verdunkeltes, gut belüftetes Schlafzimmer (Kurz lüften vor dem Schlafen, danach ist ein geschlossenes Fenster besser.), kühle Raumtemperatur (ca. 16-20°C)
- » Warmes Fussbad, kurzes Vollbad oder Kirschkern-Kissen für warme Füße und Hände!
- » Luftfeuchtigkeit zwischen 40-60%

Bewegung



- » Treibe tagsüber viel Sport, wenn möglich im Freien (Tageslicht).
- » Intensives Training (über 140bpm) 3 Stunden vor dem Schlafen vermeiden.

Entspannung



- » Führe Abendrituale ein: leichte Lektüre, Musik hören, Entspannungsbad, Tee, kurzer Abendspaziergang, Tagebuch, Gebet
- » Verwende Entspannungstechniken (Atemtechniken, MBSR – Bodyscan, Progressive Muskelentspannung), um die geistige Aktivität langsam runterzufahren.
- » Reduziere Stress und geh Konflikte bereits im Laufe des Tages an. Schreibe ToDo's und Dinge auf, die dich beschäftigen.
- » Höre binaurale Beats mit Stereo-Kopfhörern.
- » Ätherische Öle können beim Einschlafen helfen (Lavendel, Zirbelkiefer, Kamille).
- » Richte dein Schlafzimmer so ein, dass du dich wohlfühlst.
- » Verzichte mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafen auf soziale Medien.

Ernährung



- » Iss abends nur leichte Kost, möglichst wenig Kohlenhydrate und Fett. Geh jedoch auch nicht hungrig zu Bett! Proteinreiche Vollwertkost eignet sich gut.
- » Das Abendessen sollte drei Stunden vor dem Schlafen beendet sein.
- » Trinke tagsüber viel, am Abend wenig (Harndrang nachts).
- » Vermeide Koffein (es dauert 6-12 Stunden bis das Koffein eines Kaffees abgebaut ist...), Tabak und Alkohol, vor allem am Abend.
- » Ausgewogene Vitalstoffe (CBD, Magnesium, Aminosäuren, Zink) und schlaffördernde Phytotherapie
- » Schlaffördernde Lebensmittel (Mandeln, Banane, Sauerkirsche, Haferflocken, Honigmilch) und Tees (Baldrianwurzel, Hopfen, Melisse, Passionsblume)

Lebensstil



- » Verbringe tagsüber keine Zeit im Bett. Das Gehirn soll das Bett mit Schlafen verbinden.
- » Vermeide Mittagsschläfchen, oder halte sie sehr kurz (nicht länger als 20 Minuten).
- » Bei nächtlichem Aufwachen: Steh nach ca. 15 Minuten auf und geh erst wieder ins Bett, wenn du müde bist. Achtung: Helles Licht und Bewegung ist sind Wachmacher...

Wichtig



- » Richtige Matratzen und Kissenwahl sind entscheidend für schmerzfreien und entspannten Schlaf!
- » Lass körperliche Beschwerden (Restless Legs, Schlafapnoe, Hormone, Schmerzen, usw.) ganzheitlich abklären.
- » Suche bei anhaltenden Schlafproblemen einen Arzt auf und nimm seelsorgerliche oder psychologische Unterstützung in Anspruch.



Schlaf dich fit! - Royal Dreams

Bettfachgeschäft mit Physioberatung

www.schlafdichfit.ch

info@royal-dreams.ch

043 545 30 99 / 078 215 80 05