

10 Tipps für einen gesunden Schlaf



1. Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung: Die Temperatur im Schlafzimmer sollte bei ca. 16 –18 °C liegen. Lüften Sie gut durch und verdunkeln Sie. Auch auf die richtige Matratze kommt es an.



2. Sorgen Sie für Ruhe! Schon das Ticken einer Uhr kann das Einschlafen verzögern. Entfernen Sie deshalb alle Störquellen aus Ihrem Schlafzimmer.



3. Achten Sie darauf, vor dem Schlafengehen zu entspannen. Verzichten Sie auf aufregende Filme oder spannende Bücher.



4. Versuchen Sie, regelmäßige Schlafenszeiten einzuhalten, auch am Wochenende. Gehen Sie nicht zu früh ins Bett.



5. Führen Sie ein persönliches Schlafritual ein.



6. Meiden Sie schwer verdauliche Speisen und Koffein am Abend.



7. Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit oder Leistungssport vor dem Schlafengehen. Anstrengung kurbelt den Kreislauf zunächst an.



8. Verzichten Sie auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf, wenn Sie nachts nicht durchschlafen können. Auch das Nickerchen vor dem abendlichen Fernsehprogramm ist dem Nachtschlaf nicht zuträglich.



9. Wenn Sie nachts einmal aufwachen sollten, schauen Sie lieber nicht auf den Wecker. Genießen Sie die Ruhe und denken Sie an etwas Schönes.



10. Wenn Sie partout nicht einschlafen können: Stehen Sie lieber auf, machen sich einen beruhigenden Tee und lesen Sie ein paar Seiten, anstatt sich unruhig im Bett zu wälzen. Meistens werden Sie so von alleine wieder müde.