

Rat & Tat

10 Schlaftipps

1. Genussmittel

Genussmittel wie Nikotin, Kaffee, Alkohol, aber auch Medikamente stören den Schlaf um so mehr, je kürzer sie vor dem Schlafengehen genommen werden.

2. Zeitpunkt

Falls Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht einschlafen können: verschieben sie das zu Bett gehen um eine halbe Stunde nach vorn oder nach hinten. Dasselbe gilt für die Weckzeit.

3. Regelmäßiger Tagesrhythmus

Tägliche Aktivitäten, vor allem die Einnahme der Mahlzeiten sollte immer zum gleichen Zeitpunkt erfolgen. So kann sich der Körper besser auf den Schlaf vorbereiten.

4. Sport

Sport nicht mehr nach dem späten Nachmittag. Sport am Abend aktiviert den Körper und das verzögert das Einschlafen.

5. Essen

Keine späten und schweren Mahlzeiten. Sie stören vor allem das Durchschlafen in der Nacht.

6. Ruhe

Mindestens 30 Minuten vor dem zu Bett gehen zur Ruhe kommen. Spaziergänge oder ruhige Musik können zur Entspannung beitragen.

7. Ritual

Möglichst immer das gleiche Einschlafritual einhalten. So signalisieren Sie dem Körper, dass bald geschlafen werden soll.

8. Einschlafen

Entspannen, leichte Musik hören, nicht grübeln sondern an Angenehmes denken.

9. Schlafumgebung

Raumtemperatur, Lichtverhältnisse und Lärmpegel können den Schlaf erheblich beeinflussen. Das Bett sollte nur zum Schlafen und nicht etwa zum Arbeiten benutzt werden. Der Körper soll das Bett nur mit Schlafen in Verbindung bringen.

10. Schlafdauer

Nicht zu lange im Bett verbringen, eher die Zeit verkürzen. Dadurch wird die im Bett verbrachte Zeit in der Regel effektiver mit Schlafen verbracht. Nicht die Schlafdauer, sondern die Schlafqualität ist ausschlaggebend für die Erholung.