

Der Schlaf – Quelle der Kraft

10 Schlaftipps für einen angenehmeren Schlaf

Sie drehen sich nach links, dann nach rechts. Sie legen sich auf den Rücken, dann wieder auf den Bauch... Bestimmt kennen auch Sie diese Nächte, in denen der Schlaf einfach nicht kommen will. Sie fühlen sich müde und trotzdem will es mit dem Einschlafen nicht klappen. Je stärker Sie es versuchen, desto wacher werden Sie. Häufen sich schlaflose Nächte, werden die Tage zur Qual. Nach einer durchwachten Nacht nimmt die Leistungsfähigkeit deutlich ab und nicht selten führt Schlafmangel auch zu psychischen Problemen. Eine erholsame Nachtruhe ist essentiell für die Regeneration. Ganz besonders, wenn Sie beruflich oder familiär stark gefordert sind oder intensiv Sport treiben.

Diese einfachen Regeln helfen, die Schlafqualität deutlich zu verbessern:

1. Abends nur leichte Kost

Versuchen Sie, abends auf schwere Mahlzeiten zu verzichten. Idealerweise liegen zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen mindestens zwei Stunden. Essen Sie abends zu viel, ist der Körper nachts mit der Verdauung beschäftigt und kann sich nur ungenügend erholen.

2. Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus

Diese Regel ist nicht immer leicht einzuhalten, der Versuch lohnt sich aber allemal: Gehen Sie täglich zur gleichen Zeit ins Bett und stehen Sie zur gleichen Zeit auf. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und Studien zeigen, dass Menschen mit einem fixen Schlaf-Wach-Rhythmus weniger häufig an Schlafstörungen leiden als andere. Wer allzu unregelmässig schläft, hemmt die natürliche Produktion des Schlafhormons «Melatonin». Gesunde Ernährung und regelmässige sportliche Aktivität im Freien unterstützen den Körper dabei, die Selbstregulation wiederherzustellen.

3. Schlafen Sie genug!

Ihr Körper schläft in 90-Minuten-Zyklen, was bedeutet, dass Sie entweder 4,5, 6, 7,5 oder 9 Stunden schlafen sollten. Im Durchschnitt werden sieben bis acht Stunden Schlaf empfohlen. Dies ist aber nur ein Mittelwert. Jüngere Menschen brauchen in der Regel mindestens sieben Stunden, ältere meist weniger. Starre Regeln sind nicht sinnvoll. Versuchen Sie herauszufinden, wie viele Stunden Schlaf Sie persönlich brauchen, um sich tagsüber fit und ausgeruht zu fühlen.

4. Gönnen Sie sich ein Nickerchen!

Wenn Sie es sich einrichten können, gönnen Sie sich einen kurzen Mittagsschlaf. Nach dem Mittagessen nimmt bei den meisten Menschen die Konzentrationsfähigkeit deutlich ab. Ein kurzes Nickerchen von zehn bis maximal zwanzig Minuten kann helfen, wieder Energie zu tanken. Wichtig ist, nicht länger als zwanzig Minuten zu schlafen. Sonst fühlen Sie sich unter Umständen noch schlapper als vorher.



Wir empfehlen Ihnen für Schlaftees, gesunde Ernährung und eine Verbesserung Ihrer Schlafqualität die LUNA.



Pilatusstrasse 41, Luzern
www.lunaluna.ch

5. Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke

Wer Mühe mit Einschlafen hat, sollte abends auf koffeinhaltige Getränke verzichten. Schwarzer Tee, Kaffee und Energy Drinks können den Schlaf empfindlich stören.

6. Denken Sie positiv!

Nach einem stressigen Tag passiert es nicht selten, dass sich im Bett das Gedankenkarussell zu drehen beginnt, meist dominieren dabei negative Bilder und Gedanken. Versuchen Sie, diese zu unterbrechen und konzentrieren Sie sich auf positive Dinge. Das mag banal klingen, hilft aber wirklich.

7. Verdunkeln Sie!

Idealerweise ist es im Schlafzimmer dunkel. Selbst bei geschlossenen Augen hält Licht wach. Schalten Sie auch Ihren Computer, Ihren Fernseher und Ihr Handy rechtzeitig ab. Das blaue Licht dieser Bildschirme kann den Schlaf nachhaltig stören.

8. Wählen Sie das richtige Bett!

Plagen Sie nach dem Aufstehen Rückenschmerzen? Haben die Schmerzen keinen nachvollziehbaren Grund, sollten Sie sich nach einem neuen Bett, respektive einer neuen Matratze umsehen. Empfohlen sind orthopädische Schlafsysteme, die sich der Wirbelsäule anpassen. Lassen Sie sich von einer Expertin, einem Experten beraten, denn Ihre Grösse, Ihr Gewicht und Ihre bevorzugte Schlafposition spielen bei der Wahl der richtigen Matratze eine wichtige Rolle.

9. Sorgen Sie für Ruhe!

Geräusche und Lärm stören den Schlaf. Sogar eine tickende Uhr kann an den Nerven zerren, wenn man wach liegt. Darum: Sorgen Sie für Ruhe im Schlafzimmer!

10. Lüften Sie!

Ein kurzes Stosslüften vor dem Zubettgehen erhöht den Sauerstoffgehalt in der Luft. Dies wiederum fördert das Einschlafen. Ein Geheimtipp für Luft und Entspannung ist ein kleiner Abendspaziergang.

Wir wünschen Ihnen süsse Träume!

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns bitte an:

041 240 86 46



© Treca Paris